



お家<sup>うち</sup>のことや、家族<sup>かぞく</sup>のお世話<sup>せわ</sup>を  
たくさんしていませんか？

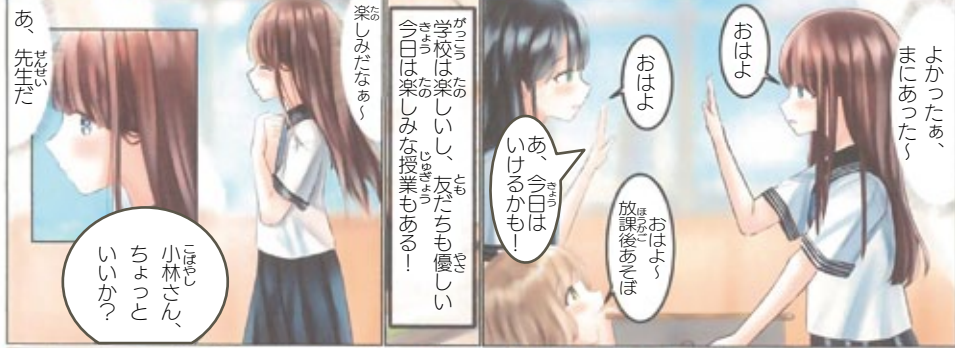
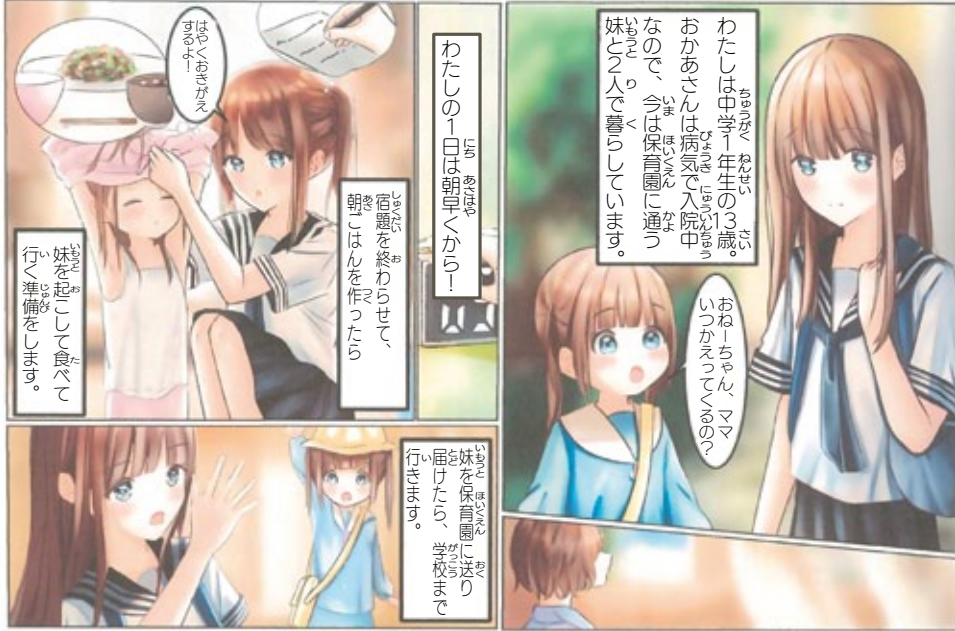
みんなに  
して  
ほしい

き 気づき、かんが 考えてみよう

ヤングケアラーのこと

# 小林さんの「いつも」

イラスト提供  
北村 昂大さん



この冊子では家族のケアを抱えている子どもについて、くわしく見ていきます。

# ヤングケアラーってなあに？

大人のように家族のことをケアし、支えている子どもたちのことを「ヤングケアラー」といいます。  
 家族の誰かがお世話を必要とし、支えが充分でないときに、大人のように重い責任をかかえながら家族を支えています。

## たとえばいつも、こんなふうにおうちのことをしています



病気や障がいのある家族のお世話



慢性的な病気を抱えている家族のお世話



料理や洗濯などの家事



お風呂やトイレの手助け



家計のために働いている



日本語が話せない家族のための通訳



幼いきょうだいのお世話



目を離せない家族の見守りや声かけ



障がいや病気のあるきょうだいの見守り



アルコール、薬物、ギャンブル問題を抱える家族の対応

長野県が小中学生に行ったヤングケアラー実態調査では、小学生 **10.3%** (10人に1人)、中学生 **5.5%** (18人に1人) が「家族のお世話をしている」と回答しています。  
 クラスの2~3人が、家族のケアをしているかもしれません。  
 (令和4年度長野県ヤングケアラー実態調査結果報告書より)

こども家庭庁ホームページより作成

## 上のことにひとつでも心あたりがある人は、自分が今こんな状況になっていませんか？

### 学校

- 休んだり、遅れたりする
- 部活に行けない
- 勉強の時間が取れない

### 進路

- 進学できない
- 就職できない

### 友だち

- コミュニケーションを取ることが少ない
- 一緒に遊べない

### 心やからだ身体

- お世話を話せる人がいなくてストレス
- 身体の具合が悪くなる

## いつも家族をケアしているあなたへ

「ヤングケアラーはわるいことかも」と考えられがちですが、だれかが悪いわけではありません。けれど、あなたが家族をケアすることで、「つらいな」、「疲れるな」、「しんどいな」と感じたときは助けてのサイン。そんなとき、話を聞いてくれる人はたくさんいます。

あなたの話を聞いてくれる大人たちは、案外ちかくにいて見守ってくれています



家族のケアをしている  
ケアマネジャー、ヘルパー



学校の先生  
担任や保健室、部活の先生



児童センターや保育園の先生



近くに住んでいる人  
親戚や民生委員・児童委員

色々なサポートを大人は知っています

困っているときのためのたくさんの手立てを大人は知っていることがあります。負担になる前に、情報を知っておくこともあなたや友だちの今後の助けになるかもしれません。たとえば、こんなサポートができるかも。

### ヤングケアラー本人へ

◆家事・育児支援◆

◆勉強や進路への支援◆

◆相談支援・カウンセリング◆

◆息抜きの場所づくり◆

◆同じことを経験している人同士の交流◆

### ケアが必要な人へ

◆日常生活のサポート◆

◆精神面のケア◆

◆通訳の支援◆

### 家庭全体へ

◆経済面(お金)の支援◆

◆生活面(衣食住)の支援◆

まわりのひとには  
ちょっとはなしにくいな…  
とおもったら

でんわ 電話やメールで相談できる  
ところがあります



こぞだ かていふくし か 子育て家庭福祉課 ヤングケアラー相談窓口

ヤングケアラーコーディネーターがあなたのお話を聞かせてもらいます。  
あなたが知りたいことや、困っていることを聞いて  
できそうなことをいっしょに考えます。

相談方法は、電話かメールがあります。

☎ 026-224-7062

✉ ko-fukushi@city.nagano.lg.jp



ホームページは  
こちら

こども総合支援センター「あのえっと」



いろいろな相談をすることができます。  
お話を聞かせてもらい、何ができるかいっしょに考えます。

相談方法は、電話、メール、窓口があります。

☎ 0120-783-041 (電話料金がからないフリーダイヤルです)

☎ 026-224-9746

✉ kodomosougou@city.nagano.lg.jp



ホームページは  
こちら

ヤングケアラーをもっと知りたい方へ

こども家庭庁  
ヤングケアラー  
ホームページ



長野県  
ヤングケアラー  
ホームページ

