支える人を支える社会に

ケアラー・ヤングケアラーについて
知る・気づく・寄り添うには

自身はケアラー・ヤングケアラーかも？
そう思ったあなたは一人で悩みを抱えていませんか？
身近にいるあの人はケアラー・ヤングケアラーかも？
そう思ったあなたはその人のために今何が出来ますか？

あなたの身近にいませんか？

ケアラーとは、高齢、障害、病気などの理由で援助を必要としている家族や身近な人に対して、
無償で介護、看護、日常生活上の世話などを行っている人のこと。
ヤングケアラーとは、本来大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満のこどものこと。



障がいや病気のある家族に代わり、家事をしている



障がいや病気のある家族やきょうだいの身の回りの世話・見守りをしている



依存症の問題を抱える家族に対応している



家計のために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



日本語が話せない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族を看病している



目を離せない家族の見守りや声かけなどをしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



心が不安定な家族の話を聞くなど精神ケアをしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

あなたの理解がケアラー・ヤングケアラーを助けるかもしれません。



ケアラー・ヤングケアラーについて周囲の認知度が低く理解されにくいこと、「家族をケアするのは当たり前」だと、自身がケアラー・ヤングケアラーであることに気づいていない方が多いのが現状です。
まずはケアラー・ヤングケアラーについて知り、自身や周りにいる人がケアラー・ヤングケアラーかもしれないと気づくこと、気づいてあげることが第一歩です。

茨城県

自分はケアラー・ヤングケアラーかもしれない？

このような悩みを抱えていませんか？

「周囲の人に相談しづらい」「家族のケアと仕事の両立で悩んでいる」

「孤立感を抱えてしまう」「自分の時間が取れない」

「睡眠の時間が取れない」

「友達と遊ぶ時間がない」



ケアラー・ヤングケアラーのあなたへ

自分の気持ち、悩みを
周りに話してみてください。
一人で悩まず、
相談してください。

ケアラー・ヤングケアラーの周りの方へ

話を少し聴いてあげるだけでも
誰かの支えになります。

相手の気持ちを大切にしつつ、相談窓口を
教えてあげることも助けになります。



ほんの少しでも
「つらい」「困った」「どうしよう」
と思ったときには、周りに頼ってみませんか？

ケアラー・ヤングケアラーの相談窓口等

まずはお住まいの市町村担当課へ
相談してみてください。

【市町村一覧】

その他ご相談内容に応じた
さまざまな相談窓口もご参照ください。

【その他相談窓口一覧】

ヤングケアラー向け

あなたが困ったときに
助けてくれる人たちがいます

身近な大人に話を聞いてもらうことで、支援に繋がったり、気持ちが楽になったりします。

学校の先生
スクールソーシャルワーカー
スクールカウンセラー
保健室の先生

電話 メール FAXで相談できる 子どもホットライン

☎029-221-8181 FAX 029-302-2166

くわしくはこちらから
https://kyoiku.pref.ibaraki.jp/gakko/kodomo-hotline/

受付時間
毎日
24時間対応

LINE WEBサイトから相談できる いばらき子どもSNS相談

LINEで友だち追加▶

チャットで相談ができます▶

受付時間　毎日
夕方　6時00分から
夜　10時00分まで

電話で相談できる 24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

☎0120-0-78310（無料）

くわしくはこちらから
https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm

受付時間
毎日
24時間対応

電話 メール LINEで相談できる こどもの人権110番（法務省）

☎0120-007-110（無料）

くわしくはこちらから
https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html

受付時間　月～金
朝　8時30分から
夕方 5時15分まで

茨城県福祉部福祉政策課　〒310-8555　茨城県水戸市笠原町978番6　☎029-301-3157