

## 子どもの身近にいる方へ

あなたの身近で接する子どもの中に  
「ヤングケアラー」はいませんか。

鹿沼市からのお願い

### 「ヤングケアラー」について知ってください。

ヤングケアラーとは、家族の世話や介護が「お手伝い」の範囲を超え、多くの時間を家族のために使っている状態の子どものことを言います。負担や責任の重さから、学業や友人関係、心身の健康などにマイナスの影響が出てしまうことがあります。

#### ◆ ヤングケアラーが行っていることって例えばこんなこと



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



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。

(イラストの出所：こども家庭庁HP)

ヤングケアラーは、家事や家族の世話などを頑張っているからこそ、  
こんな気持ちを持っているかもしれません。

睡眠の時間が足りない… 自分の時間がない… 宿題とか勉強する時間がない…  
学校に行きたくても行けない… あまり友達と遊べない… 希望の進路を選べない…

# ヤングケアラーの支援に向けて

ヤングケアラーは、こんな気持ちから困っていても誰にも相談できずにいるかもしれません。

誰に何を相談したらいいのかわからない…

お世話をしていることを隠したい…

子どもの身近にいる方の『ヤングケアラーかもしれない』という「気づき」が、支援の「きっかけ」になります。

子どもから見て「信頼のできる大人」と対話することで、本人や家族の意向に沿った支援につながっていく可能性が高まります。

## 気づいたら、こども・家庭サポートセンターに連絡してください。

家族が抱える複雑な課題に対応し、ヤングケアラーとその家族を支援していくには、関係機関が連携してかかわっていく必要があります。困っていきそうな子どもに気づいたら、まずは「こども・家庭サポートセンター」に連絡・相談してください。

◆ こども・家庭サポートセンターを中心に関係する機関で連携して支援していきます。

