

知っていますか？ ヤングケアラーのこと

1 ヤングケアラーって何ですか？



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものこと。

(例えば・・・)



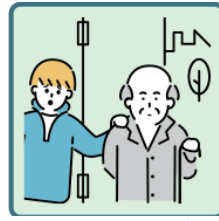
障がいや病気のあ
る家族に代わり、買
い物・料理・掃除・洗濯
などの家事をしてい
る。



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。



目が離せない家族の
見守りや声かけなど
の気づかいをしてい
る。



日本語が苦手な家族
や障がいのあ
る家族のために通訳を
している。



家族を支えるために
働いて、障がいや
病気のあ
る家族を
助けている。



問題を抱える家族に
対応している。(アル
コール・薬物・ギャン
ブル)



長い期間、病気の
あ
る家族を看病してい
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
レの手伝いをしてい
る。

2 どんな問題がありますか？



家族のためにお手伝いをする事は「ふつう」と思うかもしれませんが。大人が行うような家事や家族の世話などを日常的に行っていると、次のような影響が出る可能性があります。



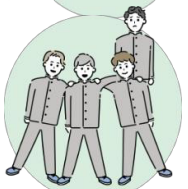
がくぎよう えいきよう 学業への影響

遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が取れない等



しゅうしょく えいきよう 就職への影響

自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう、自分のやってきたことをアピールできない等



ゆうじんかんけい えいきよう 友人関係への影響

友人等とコミュニケーションを取れる時間が少ない等

3 そうだん じょうきょう か 相談して状況は変わりますか？



家族の手伝い・手助けをするのは「ふつう」と思うかもしれません。でも、学校生活に影響が出るなど、心やからだの不調を感じるほど重い負荷がかかっている場合は、注意が必要です。自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思います。でも、話を聞いて、共感して、サポートしてくれる人は必ずいます。学校の先生・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー・親戚の人・友達など、信頼できる相手に相談してみましょう。

4 そうだん まどぐち 相談できる窓口はありますか？



さまざまな相談先があります。一人で悩まず、気軽に相談してみてください。

相談窓口	対象	特徴	相談方法	連絡先	対応時間
ヤングケアラ－ そうだんまどぐち 総合相談窓口アトリエ 	全児童生徒 保護者 教職員 関係機関	ヤングケアラ－・コーディネーターがお話を聞いてくれます。	E メール SNS	atelier@diversitykobo.org 左の二次元コードを読み取り、相談を始めてください。	月～金9時～17時
ピアサポート・ オンラインサロン	全児童生徒 保護者	対面やオンラインでの交流を通して、ヤングケアラ－の先輩や同級生の話を聞くことができます。	対面 または オンライン	https:// atelier.diversitykobo.org/	月1～2回程度開催予定。 スケジュールは「連絡先」欄のホームページでお知らせします。
SNS相談@ちば 	千葉県内 小学生 (4年生以上) 中学生 高校生	どんな悩みでも、専門のカウンセラーが、皆さんの悩みに応えます。	SNS	左の二次元コードを読み取り、「SNS相談@ちば」友だち登録して、相談を始めてください。	毎週火・木・日 18時～22時 ※年度によって変更になる可能性があります。
24時間子供SOS ダイヤル(全国共通)	全児童生徒 保護者	いじめ問題やその他の子供のSOS全般の相談窓口です。	電話	0120-0-78310 (なやみいおう)	24時間対応
千葉県子どもと親の サポートセンター 	全児童生徒 保護者 全児童生徒 保護者 全児童生徒 保護者	学校生活に関すること、心や身体のこと、その他進路や適性に関することなど、一人ひとりの状況に応じて相談活動を通して支援を行います。	電話 来所 E メール	0120-415-446 予約制 0120-415-446 saposoudan@chiba-c.ed.jp	月～金9時～17時 ※申込は8時30分～16時30分まで (祝日、年末年始除く) 受付は24時間 ※返信は数日かかることがあります。
児童相談所相談専用 ダイヤル	全児童生徒 保護者	皆さんやお家の方の悩みを24時間聞きます。	電話	0120-189-783	24時間対応

※本資料は、こども家庭庁HP (<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>) を参考に作成しています。