



こんにちは子育て世帯包括支援センターです
子どもが子どもらしくいられるために
知ってほしい「ヤングケアラー」のこと



ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定される家事や家族の世話などを、お手伝いの範囲を超えて日常的に行っている子ども・若者のことです。本来なら、勉強や部活に励んだり友達と遊んだりする等の「こどもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話を行うことになるため、学業や友人関係、将来に影響がでてしまうことがあります。疲労や睡眠不足、不安などから心身の健康に影響がでることもあります。

ヤングケアラーは、高齢化や核家族化、共働き世帯の増加などを背景に、誰にでも起こる身近なことです。中高生の約17人に1人はヤングケアラーといわれています。

ヤングケアラーは、家庭内のデリケートな問題であることや、子ども自身が家族の世話をするのが当たり前と思っていて大変さを自覚していないことなどから、相談につながりにくい現状があります。ヤングケアラー自身から周囲の人へ相談するのは難しいことが多いため、周囲の大人が、学校や地域の子どもたちの様子を普段から気にかけていくことが大切です。また、子ども自身が家事や家族の世話をするこにやりがいを感じている場合もあり、本人の気持ちを大切にしながら支えていく必要があります。



障害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。



障害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害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、障害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。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

★ヤングケアラーに関する相談窓口★

相談窓口	電話番号	相談時間
北海道ヤングケアラー相談サポートセンター	0120-516-086	平日8:45～17:30
児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783	24時間
24時間 子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間
こども人権110番	0120-007-110	平日8:30～17:15
天塩町福祉課ふれあい係	01632-2-1728	平日8:30～17:15

画像出典:「ヤングケアラーについて」(こども家庭庁)
<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer>