

友達と遊びたいけど、家の

こともやらなきや。親に楽しませてあげたいから…

誰を頼っていいか

わからないし…

家族のこと、話したくないし。



ヤングケアラーって? 🔍

「かわいそう」とか、そういうんじゃないんだけどな。

きょうだいの面倒みるなんて、あたりまえでしょ。

自分って、

ヤングケアラーなのかな?

部活? そりゃ、したいけどさ…

進路なんて

今は考えられない。

別に嫌でやってるわけじゃないし。

家族のケアを

こどもがしている。

ヤングケアラーを

知っていますか?

ヤングケアラーは、一見ふつうのこどもたち。

だからこそ、まわりが気づき、声をかけ、手を差し伸べることが大切です。

こどもまんなか
こども家庭庁

ヤングケアラーとは？

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と。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



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。

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

あまり友達と遊べない…

寝る時間が足りなくて…

自分の時間がない…

学校に行きたくても行けない…

希望の進路を選べない…

宿題とか勉強する時間がない…



もし、悩みを抱えていたら…

相談できる場所が広がっています

辛いときは、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・親戚の人など信頼できるまわりの大人に、頼ることが大切です。

困ったときに一緒に考えてくれる大人は必ずいます。

いろいろな相談場所があるので、勇気を持って話してほしいな。

SNS相談



電話相談



オンラインコミュニティ



相談窓口をCHECK



※お住まいの地域によって窓口などの開設状況は異なります。