

ご存じですか、ヤングケアラー

■ヤングケアラーって？

『ヤングケアラー』とは、本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものこと。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。



目の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。

■ヤングケアラーは『ふつうのこと』？

家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、でも、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、すこし注意が必要です。



家族のケアやお手伝いすること自体は素晴らしいことです。でも、過度な負担により学校生活に支障が出たり、体調を崩したり、子どもらしい生活が送れなかったりする場合は、周りの応援が必要なのもあります。その時は、大人の手を借りましょう。

■わたしたち一人一人にできること

○自分がヤングケアラーかもしれない、と思っている方へ

- ・自分のこと、家のことを話すのは勇気がいると思います。でも、あなたの話を聞いて、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（一緒に考えてくれる人）に相談しましょう。
- ・一人でがんばっていませんか？
もしなんだか辛い時には、「話したい時に」「話したい人に」自分の気持ちを話してみましょう。



○家族の方へ

- ・家族で支え合うことが辛くなったら、外部のサービスを利用することで、負担を軽減できる可能性があります。普段関わっている人（介護や障害サービス、病院など）がいたら、ぜひ、相談してみてください。

○地域のみなさまへ

- ・ヤングケアラーは家庭内の問題であるため「表面化」しにくく、また、子ども自身やその家族が「ヤングケアラー」であるということを認識していないこともあります。
- ・「私たちの周りにもヤングケアラーがいるかもしれない」という意識を持ち、地域全体で子どもたちを見守っていきましょう。
- ・もしヤングケアラーと思われる子どもがいたら、本人に対して気にかけていることを伝え「いつでも話を聞くよ」と伝えましょう。必要であれば、ご相談ください。

■さまざまな相談窓口があります

- ・「自分はヤングケアラーかもしれない」「ヤングケアラーかもしれない子どもがいる」など、ヤングケアラーに関する相談は、役場福祉課（55）4597 にお電話ください。
高齢者のケアのこと、障害者のケアのこと、保護者や幼いきょうだいのケアのことなど、内容によって、関係部署・機関と連携しながら対応していきます。
- ・厚生労働省の特設ホームページでも、様々な相談先を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>



【担当】 六戸町福祉課 ☎（55）3111 内線131