

家族のお世話を 頑張るあなたへ



ヤングケアラーって聞いたことがありますか？

ヤングケアラーとは、日常の中で障害や病気を抱える家族の手助けをしたり、食事の用意やおじいちゃんおばあちゃん、きょうだいのお世話をしたりするなど、本来であれば大人が担う役割を自分の役割として過度に担っているこどもや若者のことです。

身近にこんなことはありませんか？



障害や病気の家族に代わり、家事をしている



障害や病気のある家族の介護を行っている



幼いきょうだいのお世話をしている



家計を支えるためにアルバイトをしている



言語や障害により、会話が困難な家族のために、通訳をしている



見守りが必要な家族の付き添いや声かけを行っている

ヤングケアラーはどんなことを感じている？



家族みんなで助け合うことは素敵なことです。でも、国の調査では、1日の多くの時間を家族のお世話に使わなくてはいけないこどもたちがいることが分かっています。勉強や部活動、友達と遊ぶ時間など、自分の時間が制限されてしまい、「将来どうなるんだろう」と不安になる子や「自分だけ我慢している」「誰にも相談できない」と孤独を感じる子がいます。

家族のお世話をしている中学生はどのくらいいるのでしょうか

約17人に1人

令和2年度の厚生労働省による調査にて、公立中学生の5.7%が「世話をしている家族がいる」と答えています。



1学級に1～2人は
ヤングケアラーという結果になります

もしかしてヤングケアラーかも？セルフチェック！

べの中で、自分を振り返ってみましょう。

Q1. どんなお世話をしていますか？

①介護 ②きょうだいのお世話 ③家事 ④付き添い 等々

Q2. お世話をしている頻度はどれくらい？

①ほぼ毎日 ②週に3日以上 ③週に1日 ④1か月に数日

Q3. お世話をする上で大変と感じることはありますか？

①体力的なこと ②精神的なこと ③ 時間に余裕がない

Q4. 1日のうち、お世話をしている時間はどれくらいですか。

①平日（1, 2, 3, 4, 5, 6 ）時間 ②休日（1, 2, 3, 4, 5, 6 ）時間

家族のお世話やお手伝いが「ちょっと大変」と感じていたら、
誰かと相談することも考えてみましょう。

例えばこんな人

担任の先生、部活動の顧問、保健の先生、
その他学校の先生、スクールカウンセラーや、
家族のケアに関わっているケアマネジャー 等々

「一人で抱え込んでしまう前に
だれかと話してみませんか」



悩んだときの相談先

本 庄 市 役 所 本庄市本庄3丁目5番3号
アスパアこだま 本庄市児玉町八幡山368

こども家庭センターこども相談係
(本庄市役所2階)

電話 0495-71-4501 (直通)

相談時間 平日 8:30 ~ 17:00

休 土日祝・年末年始(12/29 ~ 1/3)

こども家庭センター家庭児童相談室
(本庄市役所2階)

電話 0495-25-1129 (直通)

相談時間 平日 9:00 ~ 16:00

休 土日祝・年末年始(12/29 ~ 1/3)

市民活動推進課(人権相談)

第2火曜日 13:00 ~ 16:00 (アスパアこだま2階 会議室B)

第4火曜日 13:00 ~ 16:00 (本庄市役所1階 市民相談室)

予約不要 直接お越しください

問い合わせ先 0495-25-1118

ヤングケアラーの支援情報

🔍 | 本庄市 ヤングケアラー

🔍 | こども家庭庁 ヤングケアラー

🔍 | 埼玉県 ヤングケアラー

SNS で相談

LINE 埼玉県ヤングケアラーチャンネル

