

ヤングケアラーってなに？

(介護・世話)

知ってほしい、家族のケアをする子どもたち

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子ども・若者”のことです。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。あなた自身や、周りの子どもで「もしかして…」と感じたらご相談ください。

丸谷市長からのメッセージ

家族のお世話をしている子どもたちへ 大人に話をしてみませんか

私自身、ヤングケアラーだった経験があります。父が早くに亡くなり、母の入院などで幼いころから、家事を手伝ったり、妹の世話をしていました。当時は、家庭内の状況を他人に知られたくないという思いで、誰にも相談することはありませんでした。自分がヤングケアラーだったという事は、大人になってから知りました。

もし、これを読んでいるみなさんの中に、私のことかな、と思う人がいれば、ぜひ相談してください。明石市には、あなたが抱えている悩み、こころのモヤモヤを相談できる場所があります。あなたの気持ちを受け止め、子ども・障害・介護などさまざまな分野で働く大人たちがチームになってあなたをサポートします。私たちはあなたの味方です。だから、ちょっとだけ大人の力を借りてみませんか。

どんな小さなことでもいいです。
どんな方法でもいいです。おうちのこと、学校のこと、何でもいいから私たちに伝えてください。秘密は絶対を守ります。あなたからの連絡を待っています。



丸谷市長からのメッセージ動画はこちら

家族の世話が日常的になっていませんか

りょうり せんたく
料理・洗濯などの家事をしている



ほな
目を離せない家族の見守りや声かけをしている



おきな
幼いきょうだいの世話をしている



びょうき しょうがい
病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている



びくやく
病院の付きそいや服薬のお手伝いをしている



かけい
家計のためにアルバイトをしている



市内の小・中学生に聞きました

▶おおよそ1クラスに1人が家事や家族の世話のために「やるべきこと・やりたいこと」ができていないと回答

※ 登校や宿題、睡眠などに影響があったと回答した生徒が、2.9%(225人)

どんなことをしていますか？

- 家事 (買い物・料理・掃除・洗濯)
- きょうだいの世話
- 見守り・声かけ
- 病院の付き添い・服薬の手助け

どのくらいお世話をしている？

- 「ほぼ毎日」… 3.9%(1クラスに約1人)
- 「週3日以上」… 6.6%(1クラスに約2人)



日常的に負担が続いている子どもが多いことが分かります。

小学5・6年生と全中学生を対象に、「家のお手伝いや家族の世話の状況について」アンケートを行い、7638人から回答が集まりました。

困っていること

- 宿題や勉強ができない
- 友達と遊べない
- 自分の時間がない
- 眠る時間がない



子どもたちの声

- 話を聞いてほしい
- 勉強を教えてほしい
- 自由な時間がほしい

誰かに相談したい、という気持ちが見えてきました。

お問い合わせ/共生社会推進課 (TEL 918-5289 FAX 918-5049)

あなたやお知り合いに当てはまるものはありませんか

小・中高生の皆さんへ

- 家でやるのがあって、自分の時間がない
- 家のことで遅刻・欠席・早退することがある
- 家族のことが心配
- 寝不足が続いている
- 話したいことがあるけど、誰に話したらいいかわからない

大人の皆さんへ

- 近所の子どもが家族の世話で学校に行けていない
- 友達と遊ぶ時間がないと言っている
- 家族のことで悩んでいるようだ
- いつも疲れていたり、眠そうだ
- 相談されたけど、どこを紹介したらいいかわからない

もし、悩みを抱えていたら...

あなたの悩みや不安を相談できる場所があります。メールやLINEでまずは相談してみませんか。



子どもが自分で相談できる電話です

ヤングケアラー相談ダイヤル (子ども相談ダイヤル)

TEL 926-2525

24時間365日OK! 何から話したらいいかな... 困っていることを聞いてほしいです

FAX 926-2424

soudan24@akashi-kosodate.jp



電話で話しにくいとき、メールやLINEで相談できます

兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口

LINEはこちら ▶ yc@hacsw.or.jp

相談できる時間/月~金曜日 午前9時30分~午後4時30分 TEL 894-3989 ※火曜日のみ午前11時30分~午後6時30分

こころの相談ダイヤル

こころの悩みでお困りの人やその家族を対象に、保健師や精神保健福祉士による電話相談・面接相談を実施しています。(面接は要予約)

TEL 918-5401 FAX 918-5440

場所/あかし保健所相談支援課 (大久保町ゆりのき通り1-4-7)

児童生徒にかかわる教育相談

いじめや不登校など教育に関する相談(親子・友人関係、子育て、発達障害、ヤングケアラーなど)を受け付けています。(面接は要予約)

青少年育成センター/ TEL 918-5410 FAX 918-5135 soudan2025@city.akashi.lg.jp

あなたの周りにいる身近な人に相談してみませんか



どんな支援が受けられるの？

いただいた情報から必要な行政サービスにつないでいきます。<例えば> ● 障害の弟の世話をしている場合、ヘルパーさんに来てもらうなど障害福祉のサービスへつなぎます。 ● 高齢者の介護をしている場合、日常生活の支援や介護のお手伝いをするヘルパー、デイサービスなどを紹介します。

過去にヤングケアラーだったお2人に聞きました

もっと知ってほしい ヤングケアラーのこと

小学生から障害のある妹たちのケアをしてきた私から

「好きなこと」や「興味があること」に打ち込むことがあなたの心の支えになるはず。あきらめずにあなたの人生を生きて欲しいです。



“話してみてもいいかな”って思える人に自分の気持ちを伝えて欲しい

中学生から親の代わりに料理などの家事をしてきた僕から 毎日頑張って生きているあなたには価値があります。だから、絶対に自分を否定しないで。つらくても、悲しくても、あなたは大切な存在です。

