



こどもがこどもでいられるまちへ

# ヤングケアラーとその家族を支えます

ヤングケアラーは、勉強に励む時間、部活動に打ち込む時間、将来のことを考える時間、友人とのたわいない時間といった「こどもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話などを行っていることがあります。お手伝いとは違う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もあります。

家庭を支えるこどもたちの「こどもとしての時間」を守るため、私たちにできることを考えてみませんか。

問合先 こども家庭センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎ 22-3337

## ヤングケアラーってなに？

本来大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものことで、道内中学生、高校生の約 25 人に 1 人がヤングケアラーといわれています。

CHECK | クラスに 1 人か  
2 人はいるかも

ヤングケアラーが抱えている問題は家族のさまざまな課題が関係し合っているため、家族全体への支援が必要です



CHECK | 学校生活に影響が出たり、心や体に不調が出始めたりしたら無理をしているサインかも

### 保護者の方へ

自分や家族に病気・障がいがあったり、精神的に不安定な状態だったりして、こどもに負担が掛かっているのではないかと心配していませんか？ヤングケアラーという言葉は、親や家族を責める言葉ではありません。悩んでいることを家族だけで抱えず、相談してください。

### 自分はヤングケアラーかなと思ったら

- ヤングケアラーであることは、恥ずかしいことでも我慢することでもありません。しかし、頑張り続けて疲れてしまったり、不安になったり、孤独を感じたりすることもあると思います。一人でできることには限界があります。学校の先生など周りの大人や専門の相談窓口にご相談してください。みんな頑張っているあなたを支えたいと思っています。

## 悩んだときはこども家庭センターへ

こども家庭センターにはヤングケアラーコーディネーターがいます。自分の気持ちや家族のことを話してみませんか。何が出来るか一緒に考えましょう。必要に応じて、負担軽減につながるサービスを紹介することができます。

### ケアの対象者に障がいがある

→ホームヘルプサービスなどの紹介をします

### ケアの対象者が高齢

→サービス利用の相談に応じます

### きょうだいの世話をしている

→保育所やファミリー・サポート・センターの利用などを紹介します

### 経済的問題を抱えている場合

→生活困窮者自立支援制度や社会福祉協議会の生活福祉資金貸付制度などを紹介します

### 学習支援が必要

→小・中学生対象の長期休業中の学習支援（学び合い広場）や中学生対象の学習塾の授業動画配信（OK スタディ）などを紹介します

## 学校や地域でできること

ヤングケアラーであるという自覚がないなどの理由で、誰かに相談することができないこどもたちがいます。ヤングケアラーという存在を知り、一人で悩みを抱え孤独になりがちなこどもたちに周りの人が気づき、寄り添うことが大切です。ご近所や学校など、地域にいるこどもに困っている様子が見られたら、まずは話を聞いてみてください。話をしてくれたときは「話してくれてありがとう。あなたは一人じゃないよ」と伝えてください。対応に悩んだときはこども家庭センターに連絡してください。一緒に考えていきます。

## 気軽に相談してください

- こども家庭センター（4西3 であえーる岩見沢3階）  
☎ 22-3337 ☒ k-center@city.iwamizawa.lg.jp
- 光が丘子ども家庭支援センター（春日町2）  
☎ 22-4486 ☒ kodomo@hikarigaoka.or.jp
- 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター（江別市東野幌本町7）  
☎ 0120-516-086  
☒ hokkaido.young.carer2022@gmail.com
- 北海道ケアラーズ（江別市新栄台12）  
☎ 080-4136-4129 ☒ hokkaido.carers@gmail.com