# ヤングケアラー
# を知って いますか？

家族のお世話を
頑張る**あなた**へ



中学生・高校生版

## 家族の介護やケア、身の回りの世話を過度に行っていませんか？



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



アルコールなどの問題や精神疾患を抱える家族に対応している



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



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家族の世話や、看病、見守りをしている

## こんなことはありませんか？



自分だけの時間を持つこと



理解されること
気軽に相談すること



友達と放課後に遊ぶこと



勉強や受験、進学



ここちらくつろぐこと
自由に夢を描くこと



部活などの課外授業

## あてはまっていませんか？

- 家族の誰かがケアをやらなくてはいけないが、朝が忙しくて間に合わず遅刻扱いになってしまう。
- おばあちゃんが退院してこころびそうになったり、フラフラしているから見ておかないといけなくて、部活を休まないといけない。
- 家事の負担が大きいことで体調を崩して倒れ入院したけれど、家事負担が大きいことが原因であることは親に言えなかった。
- 勉強になかなか集中できなくて高校に進学できるか心配。

## ヤングケアラー当事者の声

日頃から家族のケアを担っているヤングケアラーのみなさんの声です。様々な思いを抱えながら生活をしていることが分かります。

## ヤングケアラーが直面する問題

こどもが家事や家族の世話をすることは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、責任や負担の重さにより、このような影響が出ることがあります。

### 主な影響の例



家事・手伝いでの遅刻や早退



成績に影響がでたり…



からだに不調がでたり…



こころの不調や悩みごとが増える



授業に集中できなくなったり…

## 相談窓口

- 言いたくないことは言わなくても大丈夫です
- 教えてもらったことを誰かに勝手に話すことはありません
- 安心して相談してください

**LINEでの相談はこちら**

**電話での相談はこちら**

**♥大分市中央子ども家庭支援センター**
電話番号：(097) 537-5688
開所時間：平日午前8時30分～午後6時

**♥大分県ヤングケアラー専用電話相談窓口**
電話番号：(097) 546-1451
開所時間：24時間365日

**▼チェックリストが裏面にあります**

# もしかしてヤングケアラーかもしれないと思ったら

まずは、自分や家族のことについて少し考えてみませんか。あなたに当てはまる数字には〇をつけてみましょう。

家族のお世話をしていることに気付けたことが大切な第一歩だよ

## お世話を必要としている方は誰ですか？

1 母親　2 父親　3 祖母　4 祖父　5 きょうだい　6 その他

## どんなお世話をしていますか？

1 家事（食事の準備や掃除、洗たく）
2 兄弟姉妹の世話や保育所等への送りむかえ
3 お風呂に入ることやトイレのお世話など
4 外出の付きそい（買い物、散歩など）
5 病院への付きそい
6 感情面のサポート
（ぐちを聞く、話し相手になる、元気づけるなど）
7 見守り
8 通訳（日本語や手話など）
9 金銭管理
（電気代を支払う、銀行でのお金の出し入れなど）
10 薬を決められた通りに使うようにすること
11 家計を支えるために仕事（家業など）の手伝いをしている
12 アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱えている家族の対応をしている
13 その他
（　　）

## お世話をする頻度はどのくらいですか？

1 ほぼ毎日　2 週に３～５日　3 週に１～２日　4 その他

## １日のうち、お世話の時間はどのくらいですか？

（日によって異なる場合、１か月の中で最も長かった日の時間を書きましょう）

◎平日（　　）時間程度／休日（　　）時間程度

## お世話をする中でどんな影響が出ていますか？

1 家事・手伝い・お世話での遅刻や早退・欠席
2 こころやからだの不調
3 勉強の時間がとれず成績が下がる
4 寝不足
5 友達と遊んだり、習い事など自分の時間がとれない
6 その他

丸はいくつつきましたか？
心配だったり、つらかったら、一人で抱えてしまう前に、誰かに話してみましょう。
裏面の相談窓口に連絡してね。学校の先生やスクールソーシャルワーカーさんも話を聞いて、あなたと一緒に考えてくれますよ。