

家族の世話や家事で

忙しくしていませんか？

もしかしたらあなたもヤングケアラーかもしれない
困っていたら誰かに話してみよう



毎日家族の世話を頑張るあなたへ

いつも家族の世話や家事に追われていれば、自分の時間がとれなくて当然です。そして、それを一人で抱え込むことはとても大変なこと。勇気がいるかもしれませんが、周りの大人や友だちに助けを求めることが今のあなたには必要かもしれません。

まずは、この2つから始めてみませんか。

1 自分がヤングケアラーか振り返ってみよう

中面のイラストが1つでも当てはまれば、ヤングケアラーの可能性あります。

2 一人で抱え込まず、周りの誰かに相談したり、頼ってみよう

苦しくなったら人に話を聞いてもらうことが大切。どうせ解決できないと考えず、少しずつでも周囲に打ち明けましょう。

困っていたら勇気を出して誰かに話そう
ヤングケアラーがいたら話を聞いてあげよう

スクール
カウンセラー

学校の先生

子ども食堂の
スタッフ

スクール
ソーシャル
ワーカー

周りの
相談できる人

この他にもあなたのことを
一緒に考えてくれる人が
います。

親せき

友だち

家族の世話を
しているヘルパー

行政の
相談員など
※裏表紙に一覧があります。

相談先

何を相談したらいいかわからなくても大丈夫。
こちらで紹介している相談窓口でお話を聞きます。
無料の家事支援サービスもあります。

市役所子ども女性相談課

TEL **087-839-2384**

○月～金曜日 8:30～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く)

メール kojyo_soudan@city.takamatsu.lg.jp

高松市少年育成センター

TEL **087-839-2635**

○月～金曜日 10:00～16:30 (祝日、12/29～1/3を除く)
電話をかけた時に「相談したい」と伝えてね。

子どもと家庭の電話相談 (香川県子ども女性相談センター内)

TEL **087-862-4152**

○月～土曜日 9:00～21:00 (祝日、12/29～1/3を除く)

メール e-kodomo@pref.kagawa.lg.jp

24時間子供SOSダイヤル

TEL **0120-0-78310** **無料**

○夜間、休日も含めた毎日24時間

親子のための相談LINE



香川県ヤングケアラーオンラインサロン

次のいずれかの方法で事前申込ください。お申込み後、参加方法をお知らせします。

①「香川県ヤングケアラー
オンラインサロン
LINE」を友達登録



②Webから申込
※開催当日
1時間前まで受付



ヤングケアラーの支援情報

高松市 ヤングケアラー

検索



子ども家庭庁 ヤングケアラー

検索



ヤングケアラーって？

家事や家族の世話をしている、勉強や遊びの時間をとりにくい子どものこと。身体や精神に障がい・病気のある親、高齢の祖父母、幼いきょうだいなどの世話をしている、とても負担になっていることがあります。自分がヤングケアラーだと気づいていない人も多く、まずは一人ひとりがヤングケアラーを知ることが大切です。

ヤングケアラーは家族のためにこんな世話をしています。



病気や障がいのある
家族に代わり家事をしている



病気や障がいのあるきょうだい、
または幼いきょうだいの世話をしている



目の離せない家族の
見守りや声かけなどをしている



日本語が話せない家族や
障がいのある家族のために通訳をしている



病気や障がいのある家族の世話、看病、
入浴やトイレの介助をしている



心が不安定な家族の話を
聞いている

家族の世話をしている中学生の割合は

約 **17** 人に **1** 人



令和2年度の厚生労働省の調査では、公立中学2年生の5.7% (約17人に1人) が「世話をしている家族がいる」と回答。1学級につき1~2人のヤングケアラーが存在している可能性がある。

ヤングケアラーが直面する問題点

本当なら大人が行うような
家事や家族の世話を日常的に行っていると、
こんな影響が出る可能性があります。

- 学校生活**
 - 遅刻・早退・欠席が増える
 - 勉強の時間が取れない
 - 部活動に行けないなど
- 進路**
 - 行きたい学校への進学をあきらめてしまう
- 友だち関係**
 - 友だちとコミュニケーションを取れる時間が少ないなど
- 心と体**
 - 世話について話せる人がいなくて孤独を感じる
 - ストレスを感じる