

# 家族のために 日常的に家事や お世話をしている あなたへ

ヤングケアラーとは、  
本来大人が担うような  
家事や家族の世話を担って  
いる子どものこと。  
思うように学校等での活動が  
できないなど、  
困っていることがあれば、  
誰かに話してみませんか。



ヤングケアラーに関する情報や相談先はこちら

新潟県ホームページ

<https://niigata-youngcarer.com/>



こども家庭庁ホームページ

ヤングケアラー同士が交流できるオンラインサロンも  
全国で開催されています。

<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>



悩みや不安を身近な人に話してみませんか。担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラー、  
スクールソーシャルワーカーなど。この他にも、あなたの周りには話を聴いてくれる大人たちがいます。

# 家族の支え合いは大事ですが、あなたにとって負担になっていませんか？

家事や家族の世話などを日常的に行っていることによって、「学校に行けない」「勉強や自分の時間がとれない」「こころやからだに不調を感じる」など負担になっていませんか？

障害や病気のある  
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

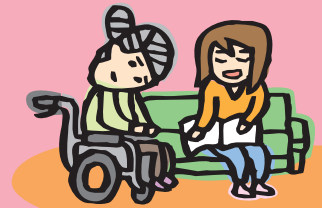


障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている

障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



周囲のみなさんへ

家族のことで困っている友人がいたら、気持ちを聞いてあげたり、信頼できる大人へ相談するよう勧めましょう。