

知っておこう

近年では少子高齢化や核家族化の影響により
大人も子どもも誰もがケアをする時代です
ケアする人について理解をしておきましょう

ヤングケアラー

もくじ

1. ヤングケアラーとは
2. どんなケアをしているの？
3. どんな影響や悩みがある？
4. 今の気持ちや状況を考えてみる
5. 話したいときの相談先



1 ヤングケアラーとは

ヤングケアラーは、いっばんてき一般的に
“ほんらいおとな本来大人が担うとにな想定されているそうてい家事かじ
やかぞく家族のせわ世話などをにちじょうてき日常的に行っている
わかものこども・若者”といわれています。
ケアというのは、てつだお手伝いよりも
そのせきにん責任がおお多くなるとくちょう特徴があります。

ふちゅうし府中市では
しょうがく小学5年生～ねんせい高校3年生の
やく約19人にんに1人にんが
ヤングケアラーという
ちようせけっか調査結果があります
(ねんど2023年度 ふちゅうし府中市ヤングケアラー じったい実態調査報告書)

ケアをしているこどもや若者の存在は見えにくい

ひとりでなや悩んだりこどく孤独でくる苦しまないように
しゃかいぜんたい社会全体でささ支えるしくみづくりをととの整えていくひつよう必要があります



2 どんなケアをしているの？

ケアの内容やタイプはたくさんあります。



がんや難病など慢性的な病気の家族の看病や、目の離せない家族の見守りや声かけ、心が不安定な家族のそばにいて話を聞くなど



感情面のサポートもケアの一種です。

幼い頃からケアをしている人もいれば、突然ケアが始まる人もいて、きっかけは人それぞれです。当たり前のこととして受け入れている場合には、生活への影響や大変さに気づきにくいこともあります。



3 どのような影響や悩みがある？

ケアの多さや責任の重さにより、自分の時間が持てなかったり、
学業や体調などに影響が出てしまうことがあります。



府中市のこどもたちの状況

- ▶ ケアをしている小中学生の約20～30%、高校生の約50%が「自分の時間が取れない」「宿題など勉強する時間がない」「睡眠が十分に取れない」「友人と遊ぶことができない」など影響を受けています。
- ▶ ケアをしているこどものうち約10人に1人が、ケアによるつらさ（身体的・精神的な苦痛、時間がない）を感じています。

4 ^{いま} ^{きも} ^{じょうきょう} ^{かんが} 今の気持ちや状況を考えてみる

^{にちじょうせい} ^{かつ} ^{なか} 日常生活の中で、このような ^{なや} ^{しんぱい} 悩みや心配はありますか？

いちど ^ふ ^{かえ} ^{かんが} 振り返って考えてみましょう。

^{がっこう} 学校のこと	<input type="checkbox"/> ^{やす} ^{おく} 休んだり、遅れたりする <input type="checkbox"/> ^{しゅくだい} ^{がくしゅうめん} ^{ふあん} 宿題ができずに学習面が不安
^{ともだち} 友達のこと	<input type="checkbox"/> ^{ともだち} ^{かいわ} ^{じかん} ^{すく} 友達と会話する時間が少ない <input type="checkbox"/> ^{ともだち} ^{いっしょ} ^{あそ} 友達と一緒に遊べない <input type="checkbox"/> ^{ほう} ^か ^こ ^{やす} ^ひ ^{あそ} 放課後やお休みの日に遊べない
^{こころ} ^{からだ} 心や身体のこと	<input type="checkbox"/> ^{ねぶそく} ^{じゅぎょうちゅう} ^{ねむ} 寝不足で授業中眠い <input type="checkbox"/> ^{きも} ^お ^こ 気持ちが落ち込む・しんどい <input type="checkbox"/> ^{からだ} ^{ぐあい} ^{わる} 身体の具合が悪い <input type="checkbox"/> ^{かぞく} ^{ふあん} 家族のことが不安である
^{しょうらい} 将来のこと	<input type="checkbox"/> ^{しんがく} 進学ができない <input type="checkbox"/> ^{かぞく} ^{しんぱい} ^{しょうらい} ^{ふあん} 家族が心配で将来が不安 <input type="checkbox"/> ^{けいざいてき} ^{ふあん} 経済的な不安がある <input type="checkbox"/> ^{だれかに} ^{そうだん} 相談したい



あなたの ^{きも} ^{たいせつ} 気持ちを大切に
^{なや} ^{はな} 悩んでいることを話してもいいんだよ

5 はな話したいときこま困ったときの相談先そうだん さき

こそだ せだい
子育て世代
ほうかつ しえん
包括支援センター みらい

でんわ
電話：042-319-0072

へいじつ
平日 8:30~18:00(祝日除く)

ふちゅう しみやまち
府中市宮町1-41フォーリス3階

いっばんしゃだんほうじん
一般社団法人

ケアラーワークス

でんわ
電話：042-309-5130

へいじつ
平日10:00~17:00(祝日除く)

ふちゅう しみやにしちよう
府中市宮西町4-13-4 とりときハウス302



こうしき
公式LINEに
れんらく
連絡してね
とくめい
匿名で相談が
できます

ふちゅうしな
府中市内に

はなし
話を聞いてくれる
ひと ばしょ
人や場所があります



たいせつ
あなたのタイミングを大切に
はな あいて えら
話す相手も選んでいいよ

たん にん せんせい
担任の先生
ほけんしつ せんせい
保健室の先生

スクール
カウンセラー

スクール
ソーシャルワーカー

いばしょ
こどもの居場所
のスタッフ

いりよう ふくし
医療や福祉の
しえんしや
支援者