

知ってあころ

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、一般的に
“本来大人が担うと想定されている家事
や家族の世話などを日常的に行っている
こども・若者”といわれています。

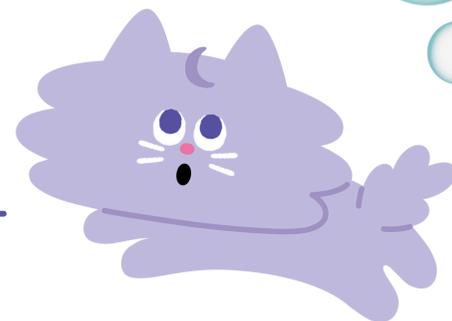
2024年6月に、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象として、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」と、子ども・若者育成支援推進法に明記されました。

府中市では
小学5年生～高校3年生の
約 **19** 人に1人が
ヤングケアラーという
調査結果があります

(2023年度 府中市ヤングケアラー実態調査報告書)

ケアをしているこどもや若者の存在は見えにくい

ひとりで悩んだり孤独で苦しまないように
社会全体で支えるしくみづくりを整えていく必要があります



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 どん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。



府中市の子どもたちの状況

- ▶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。
- ▶ケアをしている子どものうち約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 今の気持ちや状況を考えてみる

日常生活の中で、このような悩みや心配はありますか？

いちど振り返って考えてみましょう。

| | |
|---------|---|
| 学校のこと | <input type="checkbox"/> 休んだり、遅れたりする <input type="checkbox"/> 宿題ができずに学習面が不安 |
| 友達のこと | <input type="checkbox"/> 友達と会話する時間が少ない <input type="checkbox"/> 友達と一緒に遊べない <input type="checkbox"/> 放課後やお休みの日に遊べない |
| 心や身体のこと | <input type="checkbox"/> 寝不足で授業中眠い <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち込む・しんどい <input type="checkbox"/> 身体の具合が悪い <input type="checkbox"/> 家族のことが不安である |
| 将来のこと | <input type="checkbox"/> 進学ができない <input type="checkbox"/> 家族が心配で将来が不安 <input type="checkbox"/> 経済的な不安がある <input type="checkbox"/> だれかに相談したい |



あなたの気持ちを大切に
悩んでいることを話してもいいんだよ

5 話したいとき困ったときの相談先

子育て世代
包括支援センター みらい

電話：042-319-0072

平日 8:30~18:00(祝日除く)

府中市宮町1-41フォーリス3階

一般社団法人
ケアラーワークス

電話：042-309-5130

平日10:00~17:00(祝日除く)

府中市宮西町4-13-4 とりときハウス302



公式LINEに
連絡してね
匿名で相談が
できます

府中市内に
話を聞いてくれる
人や場所があります



あなたのタイミングを大切に
話す相手も選んでいいよ

担任の先生
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

子どもの居場所
のスタッフ

医療や福祉の
支援者