

知ってあこう

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



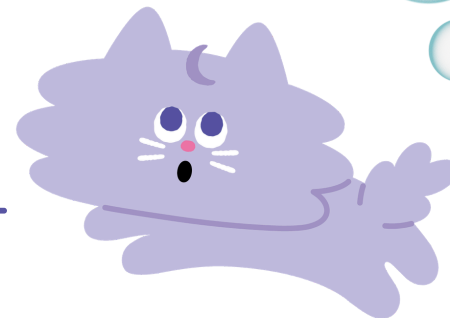
1 ヤングケアラーとは

ヤングケアラーは、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。
ケアというのは、お手伝いよりも
その責任が多くなる特徴があります。

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



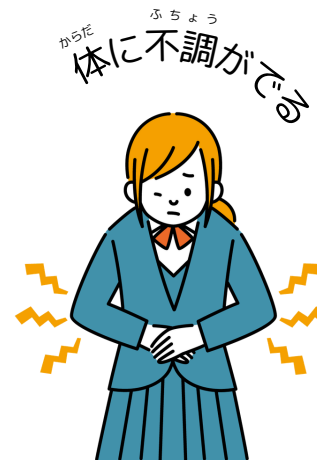
感情面のサポートもケアの一種です。

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



^{なや} ^{はな} あなたの ^{きも} ^{たいせつ} 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 ^{はな}話^{こま}したいとき困^{そうだん}ったときの相^{さき}談先

^{こそだ}子育て^{せだい}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(^{しゅくじつのぞ}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^{かい}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

^{すいもくきん}水^{しゅくじつのぞ}木金(祝日除く) 10:00~17:00

^{ふちゅうしみやにしちやう}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^{そうだん}ができます

^{ふちゅうしな}府中市内に

^{はなし}話を^き聞^{ひと}いてくれる
^{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}話^{あいて}す相手も選^{えら}んでいいよ

^{たんにな}担任^{せんせい}の先生
^{ほけんしつ}保健室^{せんせい}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

^{いりやう}医療^{ふくし}や福祉^{しえんしゃ}の
支援者