

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、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。

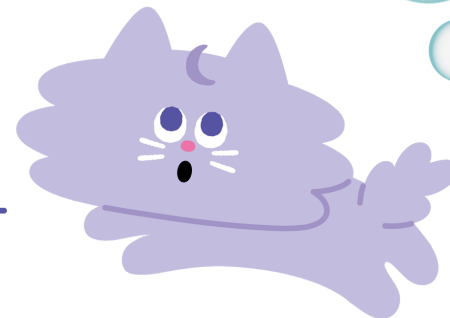
2024年6月に、国・地方公共団体等が各種支援に努める
べき対象として、「家族の介護その他の日常生活上の世
話を過度に行っていると認められる子ども・若者」と、
子ども・若者育成支援推進法に明記されました。

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。

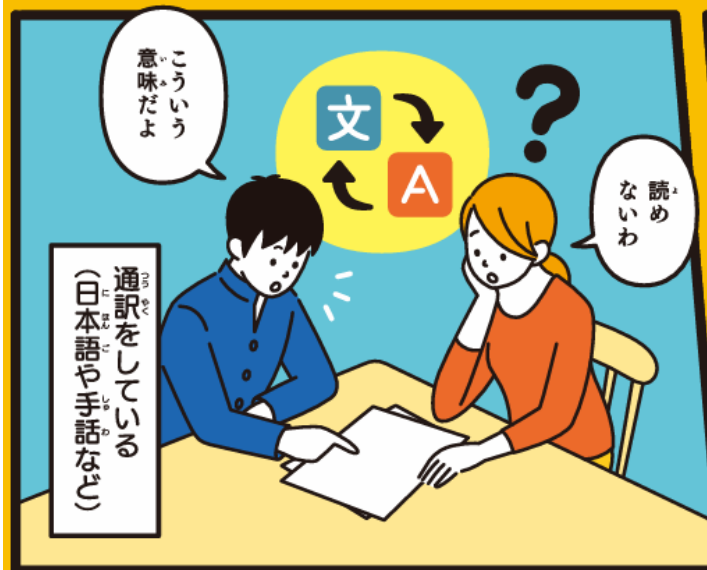


がんや難病など慢性的な病気の家族の看病や、目の離せない家族の見守りや声かけ、心が不安定な家族のそばにいて話を聞くなど



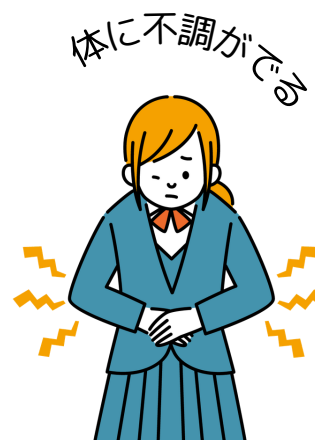
感情面のサポートもケアの一種です。

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

水木金(祝日除く)10:00～17:00

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