

ヤングケアラー

って、なんのこと？

ヤングケアラーって？

もしも あなたが家族のお世話をしていたら

どうないしょうがく
道内小学5・6年生の
ひとり
やく21人に1人が
ヤングケアラーです※

家族のお世話には
このようなものが
あります



病 気や障がいのある家族
のために、家事をしている



家族に代わって、幼いきょう
だいの世話をしている



病 気や障がいのあるきょう
だいの世話や見守りをして
いる



日本語が話せない家族や障
がいのある家族のために通
訳をしている



家計を支えるために仕事
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の面倒
を見ている



30人のクラスなら
ひとりふたり
1人が2人いる
計算になるね

ヤングケアラーの気持ち

もしも 悩みがあるとしたら

ヤングケアラーの心の声を
聞いてみましょう

たとえば

学校で

担任の先生、保健室の先生、
その他の学校の先生

スクールカウンセラーさん、
スクールソーシャルワーカーさん

おうちで

家族のケアに関わっている
ケアマネージャーさん、ヘルパーさん など

地域で

子ども食堂や
学習支援のスタッフさん

地域の子どもたちを
見守っている児童委員さん

悩みや不安な気持ちがあっても、一人で抱えこまないで、周りの大人に話をしてみましょう。



ヤングケアラーの相談窓口

だいじょうぶ。
声を出せる場が、ちゃんとあります。

北海道ヤングケアラー相談サポートセンター「ヤンサポ」

「ヤンサポ」は、ヤングケアラー
専門の相談窓口です。
オンラインサロンも行っているの
で、気軽に参加してくださいね。



<https://ebetsu-carers.com/>

フリーダイヤル(通話料 無料)

0120-516-086 8:45～17:30(平日のみ)

携帯電話(通話料がかかります)

080-4136-4129 24時間365日受付

SMS専用

080-9612-1247 24時間365日受付

メール

hokkaido.young.carer2022@gmail.com

来所(事前予約をお願いします)

江別市 東野幌本町7-5 セリオのつぼろ店内
フリーダイヤル 0120-516-086

SNS



X(iTwitter)



Facebook

その他のヤングケアラーに関する相談窓口

相談は無料ですが、一部通信費等がかかる場合があります。

ほっかいどう親子のための相談LINE



平日9:00～17:00

- フリーダイヤル(通話料 無料)
0120-3882-56 24時間365日受付
- メール
sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
- 来所(事前予約をお願いします)
札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階
フリーダイヤル 0120-3882-56
10:00～16:00
(土日・祝日、年末年始はお休み)



家族のお世話や学校のことなど、
あなたの気持ちをだれかに話してみませんか。
一人で悩まなくてもだいじょうぶ。
あなたの話を聞いて、いっしょに考えてくれる場合があります。
名前を言わなくてもいいので、安心してお話をしてください。

話すと心が軽くなるよ

本資料は、次のWebページに掲載されている資料を参考に作成しています。

- ・こども家庭庁 <https://www.mhlw.go.jp/young-carer/> こども家庭庁
- ・北海道教育庁 <https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/young-carer.html>
- ・北海道保健福祉部 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/77487.html>

