「ヤングケアラー」は悪いこと？

家族を大切に思い、手伝い、世話をすることは良いことです。

しかし、手伝いが多くて、自分の時間がなくなっている場合は注意が必要です。

子どもは、命が守られること、勉強したり遊んだりして自分らしく成長することが権利として認められています。

「ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、身近な大人に相談してみましょう。

身近な大人

- 担任の先生や保健室の先生
- スクールカウンセラーさん
- 地域の民生委員さん
- 家族の介護などに関わっているヘルパーさん　など

ヤングケアラーに関する相談は、電話でも受け付けています。自分のことはもちろん、友達のことでも良いので話をしてください。
一緒に考えてくれる大人の人がいます。

相談窓口

各地区保健福祉センター	電話番号
●平地区	0246-22-7457
●小名浜地区	0246-54-2111
●勿来・田人地区	0246-63-2111
●常磐・遠野地区	0246-43-2111
●内郷・好間・三和地区	0246-27-8691
●四倉・久之浜大久地区	0246-32-2114
●小川・川前地区	0246-83-1329
こども家庭課	0246-27-8596
浜児童相談所	0246-28-3346

あなたの学校　　学校

（　0246　－　－　）

ヤングケアラーについてもっと知りたい人は
こども家庭庁の特設サイトへ

ヤングケアラーのこと　検索

小学生用

「ヤングケアラー」を知っていますか？

「ヤングケアラー」とは、大人に代わって、家事や家族の世話などを行っている子どものこと。もしかしたら、あなた自身やきょうだい、友達がヤングケアラーかもしれません。

いわき市

自分の生活の中であてはまるものがあったら、
チェックをつけてみましょう。

☐

病気のある家族に代わって、買い物・料理・洗濯などをしている。

☐

家族に代わって、幼いきょうだいの世話をしている。

☐

障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。

☐

目の離せない家族の見守りや声かけなどをしている。

☐

夜遅くまで家族の世話をしていて、眠る時間が少ない。

ひとつでも☑がついたら
ヤングケアラーかも？

「ヤングケアラー」がしていることには、このようなものもあります。

○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。
○アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
○家族の気持ちの安定のため、長い時間話を聞くことやそばにいて見守りなどをしている。
（精神的ケア）

「ヤングケアラー」はどのくらいいるの？

家族の世話をしている小学生

約12人にひとり

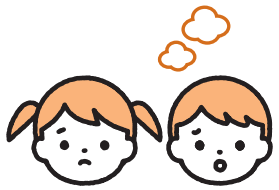
➡1学級に2人は、ヤングケアラーがいる可能性があります※（30人学級の場合）。
※参考：福島県子どもの生活に関する調査

「ヤングケアラー」はどんな気持ち？

宿題ができず先生に怒られて悲しい

学校を休みがちで授業についていけず不安

友達と遊ぶ時間がなくて寂しい



世話をしていることを知られたくない

など