「ヤングケアラー」は悪いこと？

家族を大切に思い、家の手伝い、家族の世話をすることは褒められることです。

しかし、それにより自分の時間が無くなったり、心身に不調を感じたりしたら注意が必要です。自分の将来のことを考えることが出来なくなり、進学や就職など将来に影響を及ぼす恐れがあります。

家族を大切に思うあなたも大切な存在です。「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私達に教えてください。
一緒にこれからのことを考えてみませんか。

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

中・高校生用

「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、家族の世話や家事などを担っている子どものこと。もしかすると、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

自分にあてはまるものがあったら、
チェックをつけましょう。

☐

がん・難病・精神的な病気など慢性的な病気の家族の看病をしている。

☐

家計を支えるために働いて、家族を助けている。

☐

深夜まで家族の世話をしていて、睡眠不足である。

☐

家族に代わり、幼いきょうだいの世話や送り迎えをしている。

☐

目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。

ひとつでも☑がついたら
ヤングケアラーになって
いる可能性があります。

「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。

〇日本語が第一言語でない家族や、障がいのある家族のために通訳をしている。

〇アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。

〇精神が不安定な家族のため、長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」の割合

家族の世話をしている中学生

約16人に1人

家族の世話をしている高校生（全日制）

約25人に1人

➡ 1クラスに1人以上は、ヤングケアラーがいる可能性があります※（30人クラスの場合）。

※参考：福島県子どもの生活に関する調査

「ヤングケアラー」の気持ち

放課後や休日に友達と遊べなくて寂しい

宿題ができず先生に怒られて悲しい

自分の将来を描くことが出来ず心配

かわいそうだと決めつけないでほしい

など