

# ヤングケアラーのあなたへ

ヤングケアラーとは日常的に家族の介護や世話を行っている18歳未満の子どもをいいます。例えば下記のような子どもたちを指します。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を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



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



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



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



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

## もしかしてあなたはヤングケアラーではないですか？

当たり前の事として行ってきた家族の世話や介護、それは素晴らしい行いですが、周囲の友達たちと同様の「子どもとしての時間」を過ごせていないのであればあなたはヤングケアラーかもしれません。

## 誰に相談すれば良い？

少しでも自分の「日常」に疑問を感じているのであれば下記までお気軽にご相談ください。まずは話してみる事が第一歩です。

### 相談窓口)

児童相談所相談専用ダイヤル

☎ 0120-189-783

大分県ヤングケアラー専用相談窓口

☎ 097-546-1451



大分県ヤングケアラー相談窓口(SNS)

URL: <https://lin.ee/IR4LuAY>

津久見市学校教育課

津久見市社会福祉課

TEL: 0972-82-9526

TEL: 0972-82-9519



厚生労働省 特設ホームページ

「子どもが子どもでいられる街に。」



津久見市ホームページ

「ヤングケアラーについて」