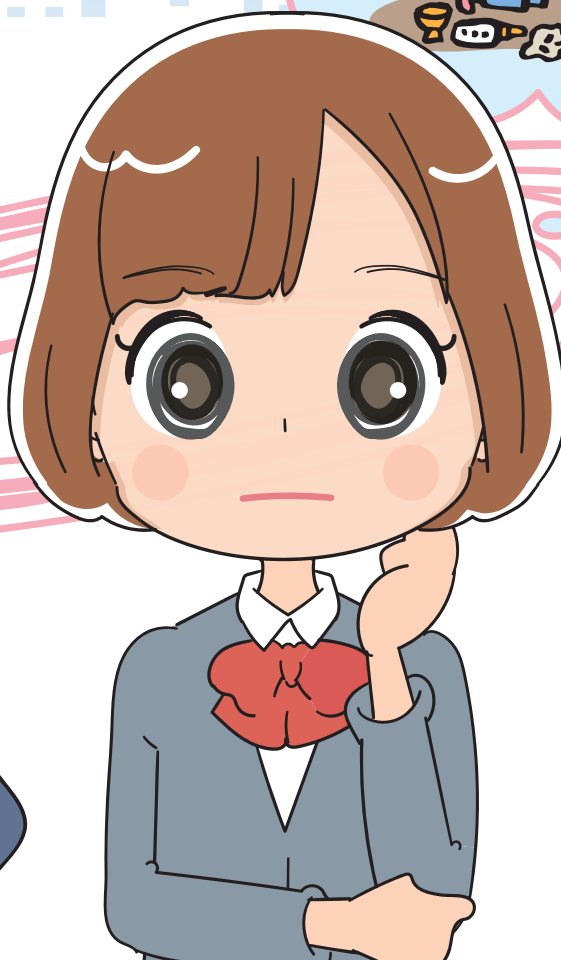
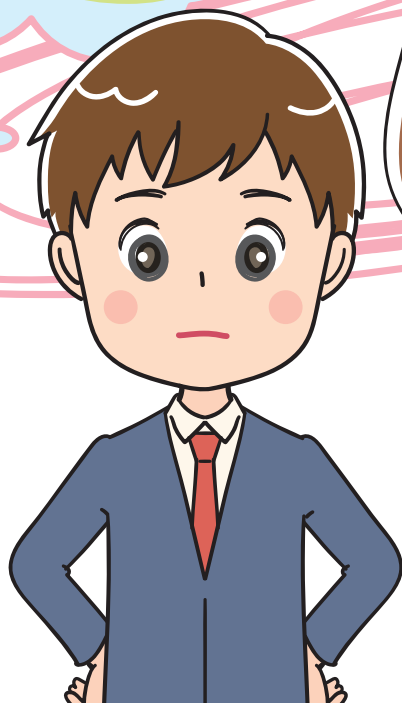


# 家族のために 日常的に家事や お世話をしている あなたへ

ヤングケアラーとは、  
本来大人が担うような  
家事や家族の世話を担って  
いる子どものこと。  
思うように学校等での活動が  
できないなど、  
困っていることがあれば、  
誰かに話してみませんか。



ヤングケアラーに関する情報や相談先はこちら

新潟県ホームページ

<https://niigata-youngcarer.com/>



厚生労働省ホームページ

ヤングケアラー同士が交流できるオンラインサロンも  
全国で開催されています。

<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>



悩みや不安を身近な人に話してみませんか。担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラー、  
スクールソーシャルワーカーなど。この他にも、あなたの周りには話を聴いてくれる大人たちがいます。

# 家族の支え合いは大事ですが、あなたにとって負担になっていませんか？

家事や家族の世話などを日常的に行っていることによって、「学校に行けない」「勉強や自分の時間がとれない」「こころやからだに不調を感じる」など負担になっていませんか？

障害や病気のある  
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

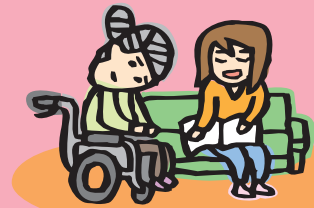


障害や病気のある  
家族の身の  
回りの世話を  
している



家計を支えるため  
に労働をして、  
障害や病気のある  
家族を  
助けている

障害や病気のある  
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  
や障害のある  
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



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



周囲の  
みなさんへ

家族のことで困っている友人がいたら、気持ちを聞いてあげたり、信頼できる大人へ相談するよう勧めましょう。