

# さわやか通信

## ヤングケアラーを知っていますか？

最近、ニュースや新聞でよく聞く「ヤングケアラー」。今回はそのヤングケアラーについて、お伝えします。ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。「ケア」とは、下の図のような例が挙げられます。



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

©一般社団法人日本ケアラー連盟/illustration: Izumi Shiga

## もしあなたがヤングケアラーだったら・・・

家事や家族のお世話をすること、それ自体は大変尊いことです。でも、それによって皆さんの勉強する時間や自由に遊んだりする時間が無くなってしまふようなことは避けなければなりません。ヤングケアラーの人たちは、ケアをする暮らしが日常のため、相談をする機会を逃してしまいがちです。現在、ヤングケアラーをサポートする仕組みはたくさんあります。大切な家族と自分自身のために、ぜひ相談してください。

◆常盤中学校さわやか相談室 048-831-5054

◆なんでも子ども相談窓口 048-762-7757

メールでの相談も可 [nandemo-kodomo@city.saitama.lg.jp](mailto:nandemo-kodomo@city.saitama.lg.jp)

◆さいたま市24時間子どもSOS窓口 0120-0-78310

◆With You さいたま相談室 048-600-3800