

こころやからだに不調のある  
家族の介護や援助を行う「ケアラー」。  
家族から頼りにされる一方で、  
周囲に悩みを理解されず、  
心身に大きな負担を  
抱えている場合があります。

特に18歳未満の「ヤングケアラー」は、  
本人に自覚がない場合があるなど、  
支援が必要でも表面化しづらい傾向があります。

令和4年4月に『北海道ケアラー支援条例』を  
施行しました。

悩みや不安を抱えるケアラーとその家族が、  
安心して暮らすことのできる  
地域社会を目指すものです。

誰もがケアを受ける側か、ケアラーになる時代。  
まずは、ケアラーのことを知ってください。

ひとりで悩まず相談してください。

## ケアラー(介護者)支援に 関する相談先

### 子ども相談支援センター(北海道教育委員会(文部科学省))

いじめ、不登校、友人関係、親子関係、LGBT、性被害、家庭の事情で自分の  
時間がとれないなど、様々な悩みを相談できます。(毎日24時間対応)

**TEL 0120-3882-56**

### 児童相談所相談専用ダイヤル(北海道・厚生労働省)

ヤングケアラーなど子どもの福祉に関する様々な相談を受け付けています。  
(毎日24時間対応)

**TEL 0120-189-783**

### 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター(北海道)

ヤングケアラーに関する専門相談窓口です。  
(平日8:45~17:30)

**TEL 0120-516-086**

### 高齢の家族の介護や援助に関する相談(地域包括支援センター)

最寄りの地域包括支援センターにご相談ください。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/khf/117374.html>



### 障がいのある家族の介護や援助に関する相談(市町村窓口)

お住まいの市町村の相談窓口にご相談ください。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/carer.html>



支える人を、  
ひとりにしない。



令和4年4月  
北海道ケアラー支援条例 施行

# 「ケアラー」って、どんな人？

ケアラーとは、こころやからだに不調のある家族の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」などをする人のことです。



**CHECK!**

1つでも当てはまれば「ケアラー」です。自分自身や周りに当てはまる人がいないか、チェックしてみましょう。



障がいのある  
子どもを育てている



健康に不安のある高齢者が  
高齢者をケアしている



仕事と介護で精一杯で  
ほかに何もできない



仕事を辞めてひとりで  
親の介護をしている



アルコール・薬物依存や  
ひきこもりなどの  
家族をケアしている

# 「ヤングケアラー」って、どんな子？

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介護などを日常的に行っている18歳未満の子どものことです。



**CHECK!**

1つでも当てはまれば「ヤングケアラー」です。自分自身や周りに当てはまる人がいないか、チェックしてみましょう。



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



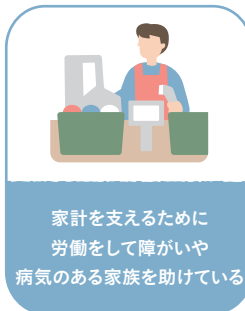
家族に代わり  
幼いきょうだいの  
世話をしている



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

[参考]一般社団法人日本ケアラー連盟 (<https://carersjapan.com/>)

〳 令和4年4月施行 〳

## 北海道ケアラー支援条例

地域社会全体で  
ケアラーを支える必要があります。

### ■ 基本理念(第3条)

1. ケアラー支援は、全てのケアラーが個人として尊重されるとともに、周囲から大切にされ、社会から孤立することなく健康で心豊かな生活を営み、及び将来にわたり夢や希望を持って暮らすことができるよう、行われなければならない。
2. ケアラー支援は、ケアラーの年齢、置かれている状況等に応じて適切に行われなければならない。
3. ケアラー支援は、道、市町村、道民、事業者、関係機関及び支援団体が相互に連携を図りながら、ケアラーを地域社会全体で支えるよう、行われなければならない。
4. ケアラー支援は、ケアラーによる介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を受けている者及び当該ケアラーの家族に対する支援と一体的に行われなければならない。
5. ヤングケアラーへの支援は、ヤングケアラーの意向を踏まえつつ適切に行われるとともに、子どもの権利及び利益が最大限に尊重され、心身ともに健やかに育成され、並びに適切な教育の機会が確保されるよう、行われなければならない。

道のケアラー支援に関する  
取組や詳細は、  
こちらをご覧ください。



ひとりで抱え込まず、悩みや不安について  
相談することが大切です。

▼▼▼ 相談先の一覧は、裏面へ ▼▼▼