

ヤングケアラー

って、なんのこと？

ヤングケアラーって？

もしも あなたが家族のお世話をしていたら

道内中高生の
約**25**人に**1**人が
ヤングケアラーです※



30人のクラスなら
1人が2人いる計算になるね
道内中高生の約**25**人に**1**人

※北海道ヤングケアラー実態調査(札幌市立を除く道内の公立中学校2年生および公立中学校2年生および公立高校2年生(全日制・定時制)を対象に2021年に実施)より

家族のお世話には
このようなもの
があります



病気や障がいのある家族のために、家事をしている



家族に代わって、幼い子どもの世話をしている



病気や障がいのあるきょうだいの世話や見守りをしている



目が離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいはしている



日本語が話せ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仕事をしている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族の面倒を見ている

ヤングケアラーの日常

もしも 友だちが家族のお世話をしていたら



北海道のヤングケアラー事情(中学生編)※

中高生ケアラーのお世話は
ほぼ毎日

毎日3～7時間を
費やす中高生ケアラーもいる

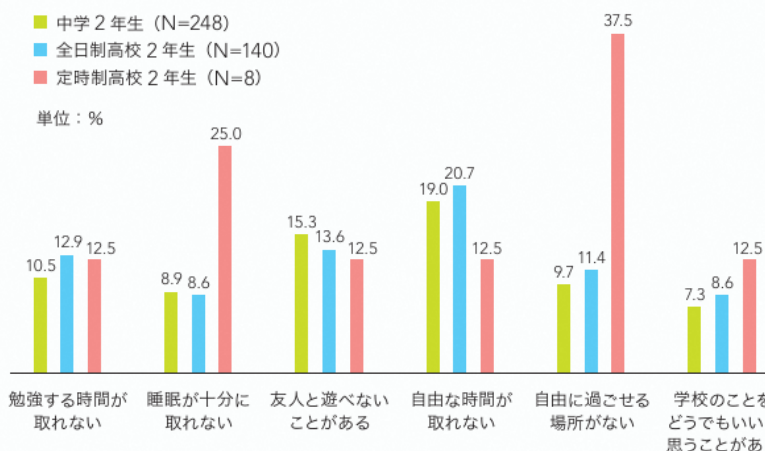
きょうだいのほか、
父母や祖父母のお世話をする人もいる

ヤングケアラーの家庭事情や生活スタイルはいろいろなんだ。
お世話の内容、悩みや考え方はそれぞれ違うよ

学校生活に
どんな影響があるの？

家族のお世話に追われてしまうと、勉強や部活動をしたり、友だちと遊んだりする時間が十分に取れないことがあります。自由な時間が取れず、睡眠不足になることもあります。

中学生ケアラーが感じる学校生活への影響



「自由な時間が取れない」「友人と遊べないことがある」などの声が多くあります。

ヤングケアラーの相談窓口

だいじょうぶ。
声を出せる場が、ちゃんとあります。

北海道ヤングケアラー相談サポートセンター ヤンサポ

「ヤンサポ」は、ヤングケアラー
専門の相談窓口です。
オンラインサロンも行っているの
で、気軽に参加してくださいね。



<https://ebetsu-carers.com/>

フリーダイヤル(通話料無料)

0120-516-086 8:45～17:30(平日のみ)

携帯電話(通話料がかかります)

080-4136-4129 24時間365日受付

SMS専用

080-9612-1247 24時間365日受付

メール

hokkaido.young.carer2022@gmail.com

来所(事前予約をお願いします)

江別市東野幌本町7-5 セリオのっぽろ店内
フリーダイヤル 0120-516-086

SNS



その他のヤングケアラーに関する相談窓口
相談は無料ですが、一部通信費等がかかる場合があります。

ほっかいどう親子のための相談LINE



平日9:00～17:00

- フリーダイヤル(通話料無料)
0120-3882-56 24時間365日受付
- メール
sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
- 来所(事前予約をお願いします)
札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階
フリーダイヤル 0120-3882-56
10:00～16:00
(土日・祝日、年末年始はお休み)

子ども相談支援センター



秘密はしっかり
守ります。
あなたや家族の考えを
大事にしながら、
専門家と一緒に
サポートの方法を
考えていきます。



家族のお世話や学校のことなど、
あなたの気持ちをだれかに話してみませんか。
一人で悩まなくてもだいじょうぶ。
あなたの話を聞いて、一緒に考えてくれる場合があります。
匿名で相談できるので、安心してお話をしてください。

話すと心が軽くなるよ

本資料は、次のWebページに掲載されている資料を参考に作成しています。

- ・こども家庭庁 <https://www.mhlw.go.jp/young-carer/> こどもまんなか こども家庭庁
- ・北海道教育庁 <https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/young-carer.html>
- ・北海道保健福祉部 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/77487.html>

