

# 自分ひとりで、 がんばらなくていいよ

家族の手伝い、手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、  
でも、学校生活に影響がでたり、こころやからだに不調を感じるほど  
負担になっているなら、それは大変です。

自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思います。  
身近な人に話しづらければ、  
わたしたちにお電話ください。

自分がやらないと  
他にいない

なんで自分だけ  
忙しいんだろう

バイトで  
時間がない

あの子は  
自由でいいな

また遅刻、  
なんて言おう…

進学できるか  
不安だな

どうせ  
わかってもらえない

早く帰って  
家のことしないと

オンライン・コミュニティも  
ありますよ  
(毎月第2土曜日)

京都府ヤングケアラー総合支援センター  
TEL : 075-662-2840

相談時間 : 月～土曜日 10:00～18:00  
(日曜・祝日・12月29日～1月3日休み)

※ヤングケアラーの方、元ヤングケアラーの方、家族や支援者の方  
どなたでも相談できます。

当センター  
ホームページ



ご相談  
フォーム



オンライン・  
コミュニティ



こんなことをがんばっていませんか？

# 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、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている18歳未満の子どものことを指します。

## 直面する問題

- 通学への支障
- 学習面での遅れ
- 進学への影響
- 友達と遊べないなど人間関係構築への影響
- 重すぎる責任や負担のため心身の健康や発達に影響



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は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

出典:日本ケアラー連盟の資料を基に作成

## わたしたちが出来ること

### ● 相談

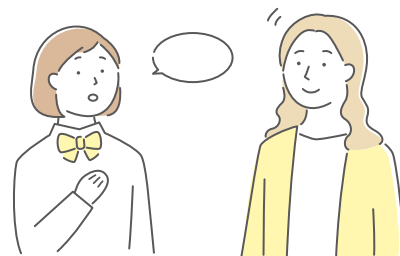
家のことをがんばっている人の話を聞きます。話すことで、こころがちょっと軽くなるかもしれません。



ご相談フォーム

### ● 支援

お話をきいて、まずは困っていることを一緒に考えます。必要であれば、助けになるサービスが受けられるようにお手伝いします。



### ● 集い (オンライン・コミュニティ)

ヤングケアラー、元ヤングケアラー同士が悩みや経験を共有できる場があります。毎月第2土曜日、対面とオンラインのどちらでも参加できます。



オンライン・コミュニティ

## たとえばこんなサービスが考えられます

- きょうだいの世話をしている場合  
家事をお手伝いするサービス
- ケアの対象者に障がいがある場合  
介護をお手伝いするサービス
- 学習支援が必要な場合  
子どもの居場所などでの学習支援
- 共感できる相手を求めている場合  
オンライン・コミュニティ