

家族のケアを 子どもがしている 「ヤングケアラー」を 知っていますか？

日常的に家族の付き添いや
介助をしている

日常的に親に代わり、
きょうだいの世話や
送迎をしている

日常的に家族に代わり、
食事作りや掃除などの
家事をしている



身近にこのようなお子さんはいませんか？
子どもの健やかな成長には、周りの大人が早期に気づき、
対応していくことが大切です。「ヤングケアラーかも」と
思われるお子さんがいましたら、下記にご相談ください。

ヤングケアラーコーディネーターが相談をお受けし
必要に応じ、学校や福祉・医療などの関係機関との
調整を行います。

つながる
お手伝いを
します

ヤングケアラー相談窓口

☎ 028-632-2390

宇都宮市役所2階（宇都宮市旭1丁目1-15）

子ども支援課 こども家庭センター内子ども家庭支援室



- ▶ 相談日：月曜日～金曜日（祝休日・年末年始除く）
- ▶ 相談時間：午前10時15分～午後5時15分



宇都宮市HP



こども家庭庁HP
相談案内

ヤングケアラーとは

一般的に、本来大人が担うと想定されている家事や家族のお世話などを日常的に行っている子どものことです。



障がいや病気のある家族に代わり、買物・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働き、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



ヤングケアラーに生じやすい問題



- 勉強に取り組む時間や友達と遊ぶ時間がなく、年齢相応に自身らしさを作ることや自分の将来を考えることができなくなる。
- 家族の期待に過剰に応えていくことで、家族に負担をかけてはいけなと自分の気持ちや希望を言えなくなり、進学を諦めやすい。
- 家族のケアが長期化することで自立が遅くなるとともに、同世代との繋がりが希薄になり孤立感や孤独感が深まりやすい。



子どもたちの健やかな育ちには、地域の見守りが大切です。
「ヤングケアラーかも」と思ったら、お気軽にご相談ください。