

「家族のお世話で 時間に追われていませんか？」 「自分の時間は ありますか？」

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

日常的に親に代わり、
きょうだいの世話をしている

宿題や勉強をする
時間がない
友達と遊ぶ時間もない

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？



「もしかして 自分、
ヤングケアラー かも・・・」



みなさんの悩みを
ヤングケアラーコーディネーターが
電話や 市役所でおききします

秘密は
守ります

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

ヤングケアラーって？

大人がやるべき 家のことや家族のお世話などを
いつも 大人にかわってやっている子どものこと



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

思いあたることは ありませんか？



友達と遊ぶ時間がない

自分のことを考える
時間がない

気持ちが落ちつかない

家族のお世話が
あるので・・・

希望の進学や就職が
できない

宿題をする時間がない

よく眠れない

これからのことで
不安や心配がある



ひとりで悩まず 一緒に考えましょう

こども家庭庁 (<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>) (参照 2024-01-17) を加工して作成

(令和5年度)