

「もしかして、ヤングケアラーかもしれない」
と思ったら、お気軽に下記の相談窓口にご連絡ください。

区の相談先

ヤングケアラーかもしれないと思ったら

港区子ども家庭支援センター

ヤングケアラー支援コーディネーター

☎03-5962-7211

受付時間：月～金 8：30～17：00（日・祝日・年末年始を除く）

子ども・子育て・家庭に関する総合相談

港区子ども家庭相談ダイヤル

☎03-5962-7215

受付時間：月～金 8：30～18：00 土 8：30～17：00

（日・祝日・年末年始を除く）

区外の相談先

子どもの人権110番

こどもの人権問題に関する専用相談電話です。

☎0120-007-110 ※通話料無料

受付時間：平日 8：30～17：15（土・日・祝日・年末年始は休み）

24時間子供SOSダイヤル

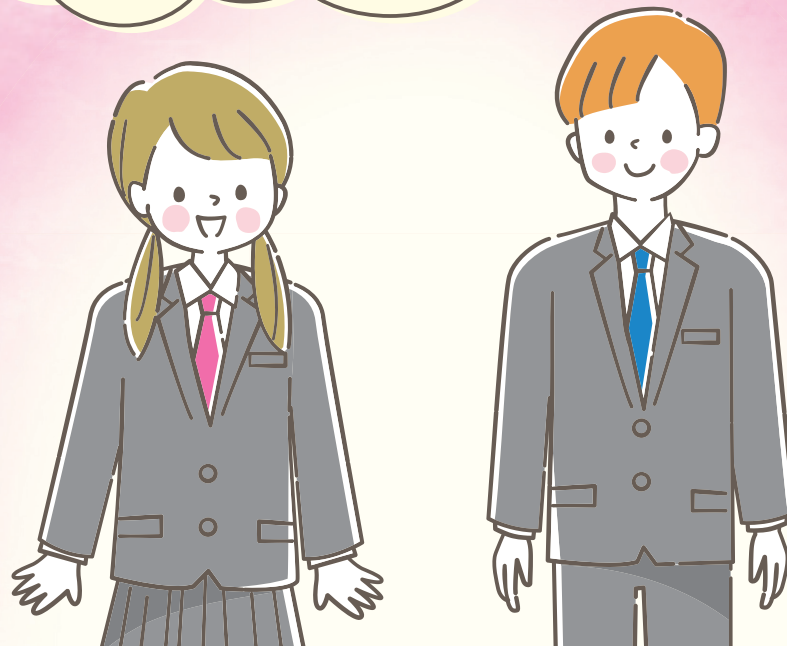
子どものSOS全般について、24時間いつでも相談できる、都道府県及び指定都市教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

☎0120-0-78310 ※通話料無料

受付時間：24時間受付（年中無休）

ケアしている 子どもがいます

ヤングケアラーって知っていますか？



港区子ども家庭支援センター

ヤングケアラーは 家族のこんなケアをしています

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うような家族のケア（家事、介護、きょうだいの世話、感情面でのサポートなど）を日常的に行っている18歳未満の子どものことをいいます。



障害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。



日本語が第一言語でない家族や障害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、障害や病気のある家族を助けている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の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。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。



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。



子どもが家族の世話や家の手伝いをするのは、ごく普通のことだと思われるかもしれませんが、「ヤングケアラー」は自分でも気づかないうちに、勉強する時間、部活をする時間、友達との時間、将来を考える時間などの「子どもらしく過ごす時間」と引き換えに、家族の世話や家の手伝いをしていることがあります。



「子どもが子どもらしくいられるように」 みんなでささえていきませんか？

一見「お手伝い」に見えることも、長時間であれば負担になります。過度なケアによってやりたいことができない、進路の選択を狭めざるを得ないということが起こります。

子どもらしく過ごす権利の侵害や子ども自身の心身の健康、学習面や就労への影響など、子どもたちの長い人生に将来にわたってマイナスに影響をもたらす可能性があります。

周りはどうしたらいい？

家族のことは言いにくいなど、様々な理由で誰にも相談していないヤングケアラーは大勢います。まわりの人が気づき、声をかけてヤングケアラーが「自分は一人じゃない」「誰かを頼っていいんだ」と思えるように、周囲の気づきが必要です。

気づく

- ・学校に行っている時間に、学校以外で姿を見かける
- ・家族の介護・付き添い、きょうだいの世話・送迎をしている
- ・スーパーで買い物をする姿や洗濯物を干すなどの家事をしている姿を毎日のように見かける
- ・自治会の集まり等、通常大人が参加する場所に子どもだけで参加している

程よい距離で見守る

最初は挨拶だけでもかまいません。少し話せるようになったら、「何か困ったことがあったら言ってね」と伝えてください。本人が話したがるなときは、無理に聞き出す必要はありません。「自分のことを気にかけてくれる人がいる」というだけでも安心感につながります。