

ヤングケアラー？

重い病気や
長期にわたる
病気

さまざまな理由で、家族の世話をしている
18歳未満の子どもや若者のことです。

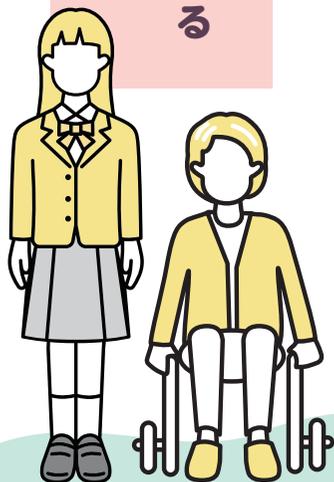
メンタル
ヘルスの
不調

身体的な
障害

知的障害

病気や障害のある家族の介助など、
子どもであっても
重い責任を負っています。

私たちは、家族のために
体だけでなく、心のケアも行います。



子どものSOSの
相談窓口



チャットボットで
相談窓口を探す



子ども情報ステーション
byぶるすあるは



ヤングケアラー
協会



ヤング
コミュニティ



東京大学・学校関係者合同

ヤングケアラーリーフレット作成委員会：

笠井清登、高橋優輔、熊倉陽介、金原明子、金田渉、
宇野晃人、佐藤駿一、森島遼、岡田直大、濱本優、
星山彩佳、菊地弘美、石井美希、平澤規子、齋藤由美子

協力： 澁谷智子、長谷川拓人

10代の君に

家族の世話をしている



ヤングケアラーは どんなことをしているの？



お家の「ケア」

友だちはしていないことなのに、ヤングケアラーは、いろいろな家庭での役割をしています。そして、これらのことをすべてやりながら、学校に行ったり、宿題をやったり、友だちと会ったりということもこなさなければならないのです…



排せつや
シャワーの
介助

洗濯・
掃除・料理・
買い物

家族の
見守り

家族の
書類の記入・
料金の支払い・
家計の管理
…

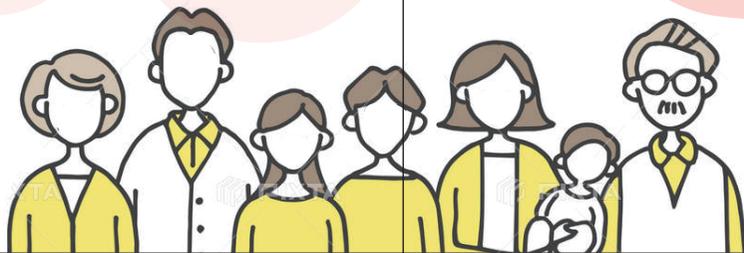


家族を
お医者さんに
連れて行く

幼い弟や妹の
面倒をみる

日本語が
第一言語でない
家族や
聞こえない家族の
ために通訳する

病気や
障害のある
きょうだいの
世話をする



気持ちのサポート

病気のお母さんの代わりに、ちいさな弟や妹が泣いているときに、落ち着かせるのを手伝ったり、家族に対して、大丈夫だよ、と安心させたり…

親の情緒が不安定なときずっとメンタル面のケアをしてあげたり…



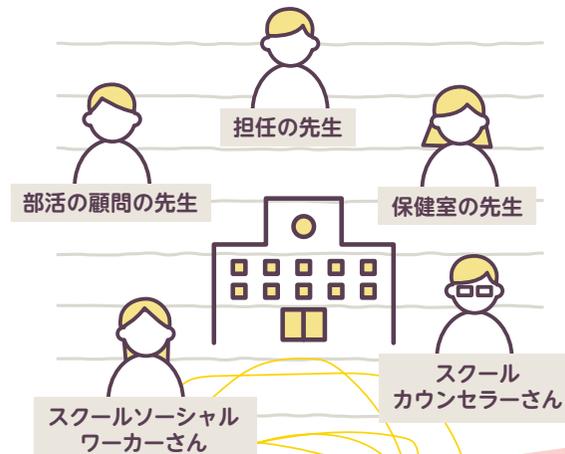
それがどれだけ大変なことなのか、親の主治医や地域サービスなど、周りの大人がわかっていないことも多いです。

まだ子どもだからと親の病状を説明されていなかったり、誰に助けを求めていいかわからなかったりと、先が見えない孤独な気持ちにもなりやすいです。



困っていることある？ 誰に相談すればいいんだろう？

相談すると気持ちが楽になったり、制度について相談できたりするよ



一人で抱え込まず話してみよう

