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ケアを、日常的に行っている子どものことです。

なぜ問題なのか

- 学業や進路への影響
- 心身の負担
- 社会的孤立

特徴

- 外から見えにくい
- 本人が「当たり前」と思っている

相談窓口

「ヤングケアラーと思われるこどもを発見した」、「自分はヤングケアラーかもしれない」といった、ヤングケアラーに関するご相談は、下記までご連絡ください。

◆郡山市こども家庭課　こども家庭相談支援係

☎024-924-3341

郡山市 LINE 子ども・子育て相談

友だち登録の後、「ヤングケアラー」のページから相談してください。

※電話は平日8:30～18:00、LINEは24時間受付

～ヤングケアラーを支援していくために～

周囲に自分がヤングケアラーであることを打ち明けるのは、とても勇気がいることです。こどもたちからのSOSがあった際には、見逃すことがないようにしましょう。小さな変化であっても、気になることがあれば声をかけてあげましょう。

また、自分がヤングケアラーであるという認識があったとしても必ずしも本人がケアをやめたいと思っているわけではありません。本人の意思を尊重し、寄り添って支援していくことが大切です。

関係機関も、一機関で抱え込まずに、連携を図り支援を進めていきましょう。

※本資料のイラストは、オリジナルで作成しています。

制作：郡山市・郡山市要保護児童対策地域協議会
発行：令和８年６月作成

ミックス
FSC® C019705
VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
この印刷物は、環境にやさしいFSC®認証紙と植物油インキを使用しています。

大人の皆さんへ

ヤングケアラーに気づいていますか？

子どもが「家族を支えている」かもしれません

見えにくいがんばりに、
気づくことから支援は始まります。

発行：郡山市・
郡山市要保護児童対策地域協議会

ヤングケアラーって、どんな人？

家族のケアを **大人の代わりに** している 子どものことをいいます。

大人にできること

1 気づく
「困っていない？」とやさしく声をかける

2 否定しない
「たいへんだね」と受け止め、気持ちに寄り添う

3 話を聞く
無理に聞き出さず、安心できる関係をつくる

4 つなぐ
必要に応じて、学校・福祉・医療などへつなげる

支援者の気づきチェック

- ☐ 「しっかりしている」と過剰に評価されている
- ☐ 家族の話をあまりしない
- ☐ 放課後すぐ帰宅するなど、自由な時間が少ない
- ☐ 身だしなみや健康状態に変化がある
- ☐ 遅刻や欠席が増えた
- ☐ 学習や進路に影響が出ている
- ☐ 慢性的な疲労や眠気がある

複数当てはまる場合、ヤングケアラーの可能性があります

子どもを支えることは、家庭全体を支えることです

NG対応例

- ✕ 「家族なんだから当たり前」
- ✕ 「がんばっていてえらいね」だけで終わる
- ✕ 必要以上に詮索する

大切にしたい視点

- ○ 子どもの権利を尊重する
- ○ 子どもの気持ちを第一に考える
- ○ 家族全体をサポートする視点を持つ

ヤングケアラーであることで、こどもに与える影響

家事や家族の世話をすることは「ふつうのこと」と思うかもしれません。しかし、ヤングケアラーは「こどもとしての時間」と引き換えに、ケアをしていることがあります。

勉強に励む時間、友人との他愛ない時間、将来に思いを巡らせる時間……

それらが失われた時に、学業や友人関係などに影響が出てしまうこともあります。

主な影響の例

遅刻や早退・欠席が増える

友達と一緒に遊べない

部活動に参加できない

授業に集中できなくなる

からだやこころの不調が増える

家族に負担をかけてはいけないと自分の希望を言えなかったり、進学を諦めてしまったりすることも考えられます。また、家族のケアが長期化することで自立が遅くなったり、できなくなったりする可能性さえもあります。

「こどもとしての時間」を過ごしてもらうことが、私たち「大人」の使命です。