

ヤングケアラーとは

本来大人が担うような家事や
家族の世話を、日常的に行っている
子どものことです。

知ってほしいポイント

- どの家庭でも起こりうることです
- 見えにくく、気づかれにくいです
- がんばりすぎて、心や体に負担がかかってしまうことがあります



あなたのがんばりは、とてもすごいこと。
でも、ひとりでがんばりすぎなくていいよ。

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

相談できるところ

困ったときや、つらいときは、信頼できる大人に相談してみてください。



学校の先生、スクールカウンセラー
いつでも相談してください。



子ども相談窓口（自治体の相談窓口など）
あなたの地域の窓口で相談できます。



24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310
（24 時間対応）



チャイルドライン（18さいまで）0120-99-7777
（毎日16:00～21:00）



あなたはひとりじゃありません

話すだけでも、気持ちが楽になることがあります。
あなたの味方は、きっといます。

※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



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。

中高生の皆さんへ

ヤングケアラー って、どんな人？

家族のケアをしている子どもたちへ



あなたには、

自分の夢ややりたいこと、
大切にしたい時間があります。
その時間を、あきらめないで。

ニ 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。

1 家族にケアが必要な人がいると…

病氣や障がい、けが、高齢などで、日常生活にサポートが必要な家族の世話をしている。
(例) 食事の準備、見守り、通院の付き添いなど

2 家族構成や事情によって…

自分の時間がなかなかとれない…
ひとり親家庭、兄弟が多い、親が仕事で忙しいなどの理由で、家事や兄弟の世話をしている。
(例) 洗濯、掃除、兄弟の送迎や宿題のサポートなど

3 見えにくく、まわりに気づかれにくい…

友だちと遊びたいけど、うちはいつも行けない…
「お手伝い」や「家族だから当たり前」と思われて、がんばりすぎていても、まわりに気づかれにくい。

4 ひとりで抱えこまなくていいよ

そうなんだ…話してみてもよかった。
それは、大人がすることだよ。あなたが悪いわけじゃない。
困ったときや、つらいときは、信頼できる大人に相談してみてください。
先生、スクールカウンセラー、親せき、地域の人も、あなたの味方はきっといます。

相談するメリット♡

- 1 気づく**
「困っていること」に気づいてもらえるよ。
- 2 きいてもらう**
「困っていること」をきいてもらえるよ。
- 3 いっしょに考える**
どんなサポートができるか、いっしょに考えるよ。
- 4 つながる**
使えるサービスや大人につながるよ。

こんなことをやってしまいがち…

- ✕ 自分だけでなんとかしようとする
- ✕ がんばりすぎてしまう
- ✕ いやなことをガマンしてしまう

あなたのことを見てくれている大人は、きっといるよ。



チェックしてみよう：もしかしてヤングケアラー？

- ☐ 家で、毎日のように家事(料理・洗濯・掃除)をしている
- ☐ 家族の食事や身の回りの世話をしている
- ☐ 病氣や体調のよくない家族の見守りや手助けをしている
- ☐ 通院の付き添いや、薬の管理をしている
- ☐ 小さい兄弟の世話(送り迎え・食事・お風呂など)をしている
- ☐ 親の代わりに手続きや連絡(通訳・電話など)をすることがある
- ☐ 家のことで忙しくて、勉強や宿題の時間が足りないと感じる
- ☐ 友だちと遊ぶ時間や、自分の時間がとれないことが多い
- ☐ 家のことを、だれにも話せずにひとりでがんばっている
- ☐ 「自分がやらないといけなく」と強く感じている

♡ いくつか当てはまった人へ

それは、あなたががんばりすぎているサインかもしれません。

ヤングケアラーは、めずらしいことではありません。

ひとりで抱えなくて大丈夫です。

信頼できる大人に、少しだけ話してみてください。



自分の気持ちをチェックしてみよう

- ☐ いつも疲れている
- ☐ 宿題や勉強が手につかない
- ☐ 友達と遊ぶ時間がない
- ☐ 自分の時間がほとんどない
- ☐ 心配や悩みで気持ちが悪い
- ☐ 家の事を誰にも相談できない



一つでもあてはまるときは、一人で頑張りすぎているのかもしれない。

ツライときや困ったときは、相談してね。
相談することは、怖いことはありません。

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が、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く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。