Q ヤングケアラーってなんだろう？どんな影響があるの？

ケアラーとは、家族の介護やお世話を、
お金をもらわずにしている人のことです。
そして、ヤングケアラーとは、大人がするような家事をしたり、
家族のお世話をしたりするこどものことをいいます。

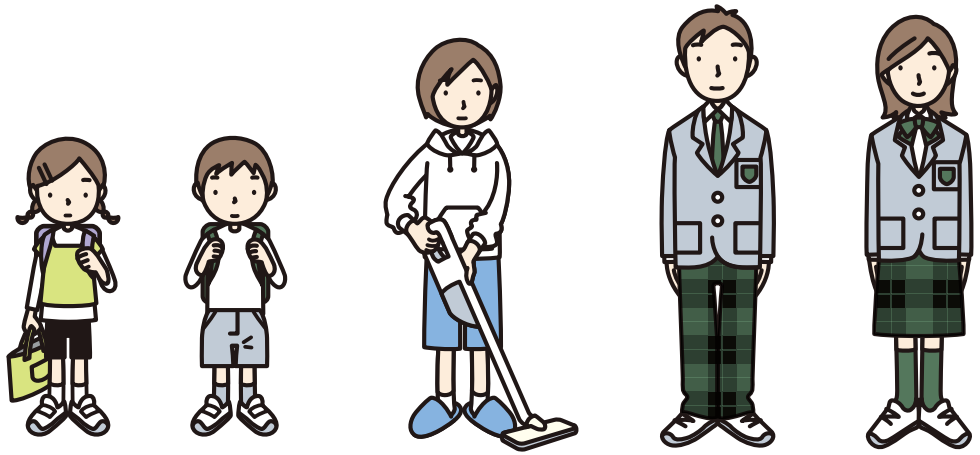
A こどもらしく自由に、遊ぶこと・勉強することがむずかしくなっています。そのことをまわりの人が知らないことが多く、助けを求めづらいことが課題になっています。

去年（令和6年）の6月には「子ども・若者育成支援推進法」という法律が新しくなり、家族のお世話を「過度」にしているこどもや若者を支えていくことがはっきりと書かれるようになりました。

たとえばお世話の負担が大きすぎて
- 遊ぶ時間や勉強する時間がなくなる
- 自分の将来の準備ができなくなる
- 体や心がとても疲れてしまう

など、自分らしく生活することがむずかしくなっている子が、あなたのまわりにいるかもしれません。

Q ヤングケアラーは、どれくらいいるの？



A 道内の小学5・6年生の約21人に1人がヤングケアラーです。

北海道が実施した調査によると、
中学2年生の約25人に1人（3.9%）、高校2年生の約33人に1人（3.0%）の割合で、
あなたのクラスにも1人以上いる計算になります。
家族のお世話をいつもしていると、自分が負担に感じていることに気づけなくなることがあります。
「相談するようなことじゃない」「相談すると家族に悪い」と思うことも少なくないでしょう。
家のことを相談するのは簡単ではありません。
でも、その悩みを「信頼できる人」に相談すれば、自分も家族も楽になることがあります。

Q ケアラー・ヤングケアラーをサポートするための条例（北海道の動き）って？

A 令和4年に「北海道ケアラー支援条例」を定めました。

ケアラーにとっての「自分らしい暮らし」をするためには、ケアラーに関することを知り、悩みや不安を持つ人がそれぞれの事情に合った相談窓口や支援につながることが大切です。
道民全体が一体となってケアラーを支える地域づくりを進めていく必要があることから、北海道では、令和4年に「北海道ケアラー支援条例」を定めました。

Q 北海道では、助けるために何をしているの？

A 北海道では、「1普及啓発の促進」「2早期発見及び相談の場の確保」「3ケアラーを支援するための地域づくり」の3つの活動を進めています。

1 理解してもらう

ケアラーやヤングケアラーの人が、自分の悩みや大変さを相談して、必要な助けを求めることができるように、ホームページやSNSなどいろいろな方法で、道民や市町村、関係する団体などに広く知らせています。

2 早く見つける・相談できる場をつくる

困っているケアラーやヤングケアラーを早く見つけるために、学校や職場など、いろいろな場所で「もしかして?」と気づいてあげたり、市町村や関係する場所の人たちが協力し合って相談に乗ったりしています。

3 みんなで支える

地域に住むみんなが関心を持って、お互いに支え合う気持ちを持ったり、国や北海道のサポート（公的支援）やサービスをうまく使えるようにうながしたりして、ケアラーとその家族が安心して暮らせる地域をつくっていくことを進めています。

みなさんに聞きたいこと

もしあなたの家族がケアラーだったら、

クラスのとなりの子がヤングケアラーだったら、 あなたはどんなことができると思いますか。

Q1 ケアラー・ヤングケアラーを、ちゃんと理解するにはどうすればいいだろう?

Q2 ケアラー・ヤングケアラーには、どんなサポートがあったらいいだろう?