



支える人を、 ひとりにしない。

親や祖父母、きょうだいの
介護や援助を行う18歳未満の人を
「ヤングケアラー」といいます。

ヤングケアラーの中には、
「勉強する時間がとれない」「友達と遊べない」など
悩みや不安をひとりで抱えている方がいます。
近くに困っている人がいたら、声をかけてください。
「自分はヤングケアラーかも」と思う方は、
いま困ってなくても、誰かに話してください。

ヤングケアラーとは、こんな人たちです。

障がい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

目を離せない家族の
見守りや声かけなどの
気づかいをしている

日本語が第一言語でない
家族や障がいのある
家族のために通訳をしている

家計を支えるために
労働をして障がいや
病気のある家族を助けている

[参考]一般社団法人日本ケアラー連盟 (<https://carersjapan.com/>)

令和4年4月 北海道ケアラー支援条例 施行

子ども相談支援センター
(北海道教育委員会(文部科学省))
いじめ、不登校、友人関係、親子関係、LGBT、性被害、
家庭の事情で自分の時間がとれないなど、様々な悩みを
相談できます。(毎日24時間対応)
TEL 0120-3882-56

児童相談所相談専用ダイヤル
(北海道・厚生労働省)
ヤングケアラーなど子どもの福祉に関する様々な相談を
受け付けています。(毎日24時間対応)
TEL 0120-189-783

北海道ヤングケアラー
相談サポートセンター(北海道)
ヤングケアラーに関する専門相談窓口です。
(平日8:45~17:30)
TEL 0120-516-086

高齢の家族の介護や援助に関する相談
(地域包括支援センター)
最寄りの地域包括支援センターに
ご相談ください。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/khf/117374.html>


障がいのある家族の介護や援助に
関する相談(市町村窓口)
お住まいの市町村の
相談窓口にご相談ください。
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/carer.html>
