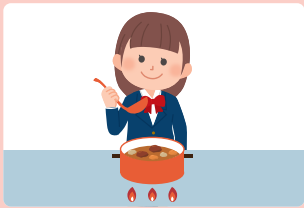


# 家族を支える ヤングケアラー 私たちができること

近年、社会的にも問題となっているヤングケアラー。自分の時間を削り、家族のために頑張っていますが、不安や悩みを抱えていても、周囲に相談できないことが多いです。周囲が手を差し伸べることで受けられる支援があります。ヤングケアラーへの理解を深め、私たちに何ができるのか考えましょう。

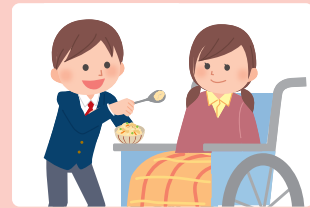
## 周りにこんな子どもや若者はいませんか？



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



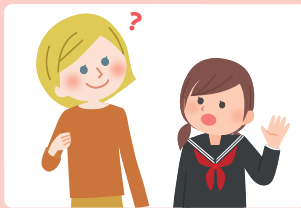
幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目の離せない家族の見守り・声かけ・気づかいなどの情緒的ケアをしている



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

### ヤングケアラーとは

本来は大人が担う家事や家族の世話などを日常的に行う子どもや若者のこと

### お手伝いとの違い

本来は大人が担うべき役割を、日常的に担わざるを得ない状態のことをいいます。

	お手伝い	ヤングケアラー
目的	生活スキルを身につける	家族の生活を支える
内容	皿洗い、掃除、ゴミ出し	介護、見守り、兄弟の世話、家事全般
頻度・時間	たまに / 短時間	ほぼ毎日 / 長時間
責任の重さ	代わりがいる	代わりがない