



支える人を、
ひとりにしない。

もしも…

家族のことや自分の気持ちを
だれかに話すのって、勇気があるよね。
でも、**もしも**不安や悩みがあったら、
ためらわずに話をしてほしいんだ。
大切なキミが未来に向かって
のびのびと羽ばたけるように、
みんなが、キミを応援しているよ。



ヤングケアラーって？

もしも あなたが家族のお世話をしていたら

普段の生活を 振り返ってみよう

学校で、授業中に眠くなってしまったり、家に帰っても、宿題をする時間がなかったり。もしかして、家でしなければいけないことがたくさんあって、心に余裕がなくなっているいませんか。

イラストを見ながら、普段の生活を振り返ってみましょう。

ヤングケアラーってなに？

イラストのように、お世話が必要な家族のためにがんばって、大人がするような家事や家族のお世話をしている子どものことを「ヤングケアラー」といいます。

家族のお世話には
このようなものが
あります



病気や障がいのある家族のために、家事をしている



家族に代わって、幼いきょうだいの世話をしている



病気や障がいのあるきょうだいの世話や見守りをしている



目が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



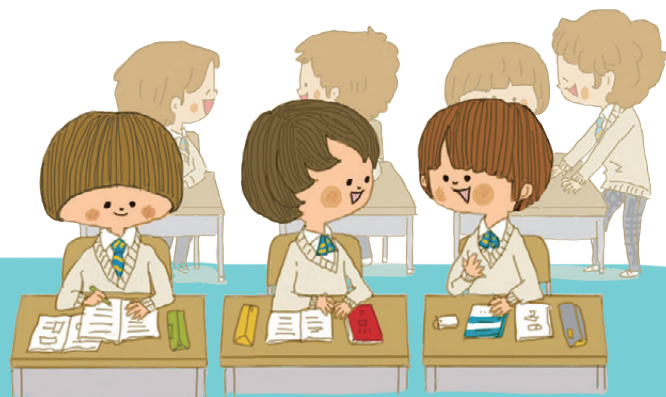
日本語が話せない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために仕事をしている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族の面倒を見ている



30人のクラスなら
1人か2人いる計算になるね

道内中高生の約25人に1人がヤングケアラーです※

※北海道ヤングケアラー実態調査(札幌市立を除く道内の公立中学校2年生および公立高校2年生(全日制・定時制)を対象に2021年に実施)より



どんなお世話をしているの？

たとえば、親が病気だったり仕事で忙しかったりする場合に、家族の食事の用意や洗たく、そうじなどの家事を日常的にしていることがあります。幼いきょうだいの面倒を見ていることもあります。

学校生活にどんな影響があるの？

家族のお世話を追われてしまうと、勉強や部活動をしたり、友だちと遊んだりする時間が十分に取れないことがあります。自由な時間が取れず、睡眠不足になることもあります。



だれかに相談することはできないの？

家族のお世話をいつもしていると、自分が負担に感じることがあります。「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。

何かできることはあるの？

もしも家族のお世話をしている友だちがいても、「何か特別なことをしなくちゃ」とする必要はありません。いつも通り、友だちでいてください。時々、遊びに行けなくても、部活に出られなくても、「家

のことをがんばっているんだな」と思ってください。それぞれの家庭の事情、生活スタイルは違うことを理解しましょう。もしも友だちが悩みを抱えていたら、地域の相談窓口を一緒に調べたり、一緒に学校の先生に相談しに行ってもいいでしょう。

北海道のヤングケアラー事情(中高生編)*

中高生ケアラーのお世話は
ほぼ毎日

毎日3～7時間を
費やす中高生ケアラーもいる

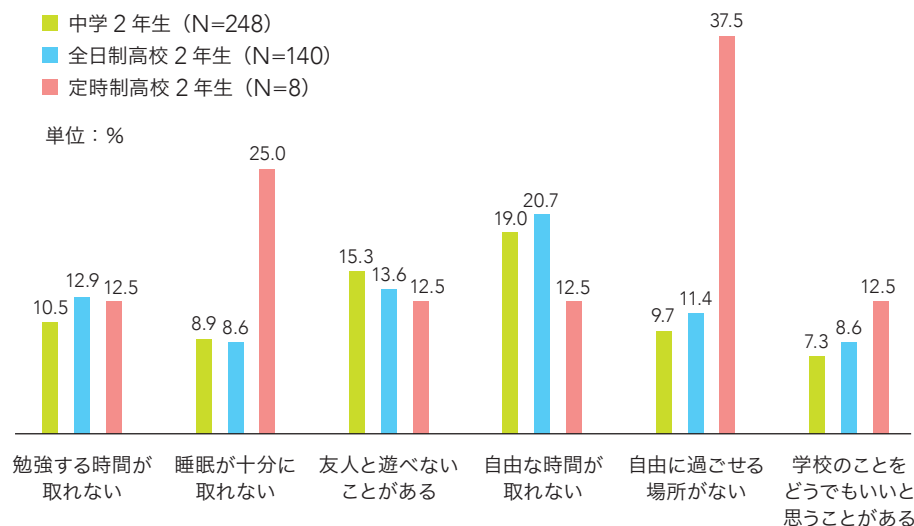
きょうだいのほか、
父母や祖父母のお世話をする人もいる

ヤングケアラーの家庭事情や生活スタイルはいろいろなんだ。
お世話の内容、悩みや考え方は皆それぞれ違うよ

中高生ケアラーが感じる学校生活への影響

■ 中学2年生 (N=248)
■ 全日制高校2年生 (N=140)
■ 定時制高校2年生 (N=8)

単位：%



「自由な時間が取れない」「友人と遊べないことがある」などの声が多くあります。



できることから始めよう

もしも ヤングケアラーの力になればたら



道内中高生から
たくさんのアイデアが
出されました！

道は、ヤングケアラーへの理解を深めるために、道内中高生から支援アイデアを募るワークショップを2023年8月に実施しました。自分たちにできることを中高生自身が考え、学び合ったワークショップ。そのアイデアを紹介します(一部抜粋)。

一人一人や社会全体で
できることがあるね。



ちゃんと理解するには？

中高生が主体となった
勉強会やイベントの実施

ヤングケアラー当事者から、
生活の状況や悩みを聞ける機会をつくる

ドラマやメディアを通じて
ヤングケアラーへの理解を深める

生徒会を中心に署名活動を行い
ヤングケアラーに関する授業が
行われるよう活動してみたい

どんなサポートが
あったらいいだろう？

オンラインで通学と同等の
授業を受けられるしくみづくり

ヤングケアラーの息抜きの場として
オンライン部活動を増やす

ヤングケアラー同士がつながる
コミュニケーションアプリの開発

学校内でサポート団体やカウンセラーなどの
個別相談を受けられるようにする

行政やボランティア団体による
学習や家事サポート

今後もヤングケアラー相談窓口を
知らせるカードを学校で配布する

日常的にできる雰囲気づくりって？

疲れている様子だったら、声をかけて
話に耳を傾けるようにしたい

クラスの垣根を越えて、
気の合う人を見つけやすい人間関係づくり

差別をしない
価値観や心構えが大切

家庭事情をもっと
オープンに話せる雰囲気づくり



話せばきっと何かが変わる

もしも気持ちを伝えたら

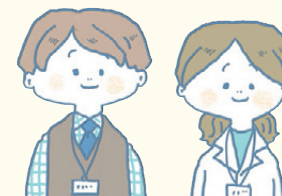
家族のお世話をしているあなたへ

信頼できる周囲の大人に話してみよう

悩みや不安な気持ちがあったら、
一人で抱えこまないで、周りの大人に話をしてみましょう。
あなたの立場になって、一緒に考えてくれるはずです。

伝えるなら
たとえば

- 担任の先生／保健室の先生／その他の学校の先生
- スクールカウンセラーさん／スクールソーシャルワーカーさん
- 家族のケアに関わっているケアマネージャーさん／ヘルパーさん など
- 子ども食堂や学習支援のスタッフさん
- 地域子どもたちを見守っている児童委員さん



【スクールカウンセラー】児童・生徒が抱えるさまざまな課題について、心理面から助言や指導を行います。
【スクールソーシャルワーカー】家庭や学校を含めた日常生活の問題について、解決のための支援を行います。

言いにくいときには 書いてみる方法もあるよ

あなたの気持ちを、だれかに話してみた
ことはありますか。

なんとなくモヤモヤしていること、心配
なことなどを、面と向かって伝えていい
かどうか、迷うこともあるでしょう。
メッセージシートを使って、自分の気持
ちを整理してみませんか。

うまく書けなくても
だいじょうぶ！
キミが伝えたい「頼れ
る大人」に、メッセー
ジシートを渡してみよう！



メッセージシート



● 私は()のお世話をしています

● お世話の内容

● 伝えたいメッセージ（あなたの気持ちを書いてね）

● 伝えたい人はだれですか。

- ☐ 担任の先生 ☐ 保健室の先生 ☐ _____ 先生
☐ スクールカウンセラー ☐ スクールソーシャルワーカー
☐ ケアマネージャー ☐ ヘルパー ☐ お母さん ☐ お父さん
☐ その他 _____ の _____ さん

● あなたの名前（書きたくないときは書かなくていいよ）

記入例

メッセージシート



● 私は(母と妹)のお世話をしています

● お世話の内容

母が病気で、代わりに家事と妹の世話を毎日している。

● 伝えたいメッセージ（あなたの気持ちを書いてね）

母の体が心配。
勉強をする時間がない。部活に入れない。
家事が毎日で疲れている。

● 伝えたい人はだれですか。

- ☒ 担任の先生 ☐ 保健室の先生 ☐ _____ 先生
☐ スクールカウンセラー ☐ スクールソーシャルワーカー
☐ ケアマネージャー ☒ ヘルパー ☐ お母さん ☐ お父さん
☐ その他 _____ の _____ さん

● あなたの名前（書きたくないときは書かなくていいよ）



ヤングケアラーの相談窓口

だいじょうぶ。
声を出せる場が、ちゃんとあります。



北海道ヤングケアラー相談サポートセンター ヤンサポ

「ヤンサポ」は、ヤングケアラー
専門の相談窓口です。
オンラインサロンも行っているの
で、気軽に参加してくださいね。



<https://ebetsu-carers.com/>

フリーダイヤル(通話料無料)

0120-516-086 8:45～17:30(平日のみ)

携帯電話(通話料がかかります)

080-4136-4129 24時間365日受付

SMS専用

080-9612-1247 24時間365日受付

メール

hokkaido.young.carer2022@gmail.com

来所(事前予約をお願いします)

江別市東野幌本町7-5 セリオのっぽろ店内
フリーダイヤル 0120-516-086

SNS



X(旧Twitter)



Facebook

秘密はしっかり
守ります。
あなたや家族の考えを
大事にしながら、
専門家と一緒に
サポートの方法を
考えていきます。



家族のお世話や学校のことなど、
あなたの気持ちをだれかに話してみませんか。
一人で悩まなくてもだいじょうぶ。
あなたの話を聞いて、一緒に考えてくれる場があります。
匿名で相談できるので、安心してお話をしてください。

その他のヤングケアラーに関する相談窓口

相談は無料ですが、一部通信費等がかかる場合があります。

ほっかいどう親子のための相談LINE



平日9:00～17:00

- フリーダイヤル(通話料無料)
0120-388-256 24時間365日受付
- メール
sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
- 来所(事前予約をお願いします)
札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階
フリーダイヤル 0120-388-256
10:00～16:00
(土日・祝日、年末年始はお休み)

子ども相談支援センター



監修

濱島 淑恵(大阪公立大学准教授)

発行・お問い合わせ

北海道保健福祉部子ども政策局子ども家庭支援課 〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
■TEL 011-204-5663 ■FAX 011-232-4240 ■E-mail hohuku.kodomokatei@pref.hokkaido.lg.jp