いつも、家族のことを思っている君へ。









キャンパスライフとか、やっぱり私には贅沢だったのかも。
"夢"どころか、みんなの"ふつう"が、遠く感じる。
努力だけじゃ、どうにもならない現実ってあるのかも。
だれかに話してみようかな。

自分の未来を、あきらめなくていいんだよ。

※ヤングケアラーには、おおむね30歳未満（状況によっては40歳未満も含む）までの若者も含まれます

こどもまんなか
こども家庭庁

●ヤングケアラー特設サイト
ヤングケアラーのこと

どうして人に
話した方がいいのかな？ »»»
そのワケは…

ヤングケアラーに関する相談先

相談できる場所が増えています

学校（先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー）、都道府県のヤングケアラー相談窓口、市区町村のこども家庭センター、地域のヤングケアラー支援団体などに相談することができます。

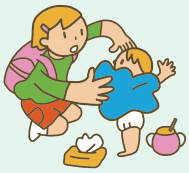
いろいろな制度や選択肢を知っておこう！

ヤングケアラーとは？

本来大人が担うとされている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者のこと。
責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



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



家計を支えるために働いている



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



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

私たちもヤングケアラーでした

弱音はきっと、きっかけになる

ずっと相談なんてするわけないって思ってた。だって、相談したって何も解決しないだろうって思っていたから。それがあるとき、身近な大人に、相談ではなく、弱音を吐いたことがあった。自分の将来について「もう諦めようと思う」と。その一言をきっかけに、未来は変わった。親身に向き合ってもらえて、僕の中に新たな道が生まれた。きっと弱音は、弱い人の言葉ではなく、きっかけを作る言葉なんだ。



Profile
宮崎 成悟さん
15歳の頃から難病で寝たきりの母のケア。大学卒業後、就職し、3年で介護離職した経験をもつ。

家族のことを知られるのが怖かった。でも、勇気を出して先生に話してみたら、特別扱いせず、普通に接してくれた。（Sさん）

相談したことで状況を理解してもらえた。学校でも家でも、ひとりで全部背負わなくていいんだと思えるようになった。（Aさん）

事情を知った先生や友達が、遅刻や欠席を理解してくれるようになって、学校生活の負担が軽くなった。（Sさん）

話した先で似た境遇の人とつながり、自分だけではないことを知った。話してもいいんだと思えるきっかけになり、生きやすくなった。（Kさん）

こども家庭庁は、家族を支えるあなたを大切に考え、ヤングケアラーを支える取り組みを進めています