

# ヤングケアラー って、なんのこと？

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

ふだんの生活を  
振りかえってみよう

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、頭がいっぱいになっていませんか。イラストを見ながら、ふだんの生活を振りかえってみましょう。

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

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。



30人のクラスなら  
1人が2人いる計算になるね

道内中高生の約**26**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年生及び公立高校2年生（全日制、定時制、通信制）を対象に2025年に実施）より

## 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](mailto: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

### 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

### 子ども相談支援センター

- フリーダイヤル（通話料 無料）

0120-3882-56 24時間365日受付

- メール

[sodan-center@hokkaido-c.ed.jp](mailto: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 0120-3882-56

10:00 ~ 16:00

（土日・祝日、年末年始はお休み）

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、いっしょに考えてくれる場合があります。

名前を言わなくてもいいので、安心してお話をしてください。

## 話すとお心が軽くなるよ

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、  
専門家といっしょに  
サポートの方法を  
考えていきます。



詳しい内容は、下のWebページで見ることができます。

・こども家庭庁

<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>

こどもまんなか  
こども家庭庁

・北海道教育庁

<https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/young-carer.html>

・北海道保健福祉部

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/77487.html>



北海道  
教育委員会



北海道