ヤングケアラーかもしれない。気付くことから始めよう

ヤングケアラーとは、「本来大人が担うと想定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」のことです。家族の手伝いや手助けをするのは「普通のこと」と思うかもしれません。しかし、学校生活に影響が出たり、心や体に不調を感じるほどの大きな負担がかかっている場合は、少し注意が必要です。

こんなこどもの様子はありませんか？

出典：こども家庭庁（https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer）（参照 2026-10-20）を加工して作成


障害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。


障害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害のある家族のために通訳をしている。


障害や病気のある家族に代わり、家計を支えるために働いている。


精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや周囲との調整などを行っている。


がん・難病のほか慢性的な病気の家族の看病をしている。


障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。


障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

「最近、学校を休むことが増えた」
「家族のことを優先している」

そんなこどもの変化に気付いていませんか？ヤングケアラーは、自分から相談することが難しい場合があります。まずは周囲の大人が気付き、声をかけること。それが、こどもに寄り添う第一歩です。

ヤングケアラー相談窓口

「これくらいで相談してもよいのかな？」と思うことでも大丈夫です。こども本人からの相談はもちろん、家族や学校、地域の方からの相談も受け付けています。
一人で抱え込まず、まずはご相談ください。

こども家庭相談センター（福祉保健センター内）
☎433-2222（平日：午前９時～午後５時）

11月は「児童虐待防止推進月間」です



現在、児童虐待によってこどもの命が奪われるなどの重大な事件が後を絶たず、地域社会全体で対応していかなければならない問題となっています。
「もしかして、虐待かも？」その気付きを、見過ごさないでください。確信がなくても大丈夫です。虐待かもしれないと感じたら、ご連絡ください。あなたの一本の電話が、こどもを守る第一歩になります。

■問い合わせ　親子健やか室　299-2816

こんな“サイン”を見かけませんか？

こどもについて

- こどもの泣き声や保護者の怒鳴り声が頻繁に聞こえる
- 不自然なあざや傷がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 夜遅くまで一人で遊んでいる



保護者について

- こどもの養育に関して拒否的、無関心である
- こどものけがについて不自然な説明をする
- 夫婦喧嘩が絶えない
- 小さいこどもを家に置いたまま外出している

気になるこどもの様子に気付いたらすぐにご連絡ください！

連絡先

児童相談所全国共通３桁ダイヤル

いちはやく
189

全国どこからでもつながります
24時間365日対応・通話料無料
通告・相談をした方、その内容に関する秘密は守られます。

県南児童相談所
048-262-4152（平日：午前８時30分～午後６時15分）

市こども家庭相談センター（福祉保健センター内）
433-2222（平日：午前９時～午後５時）

18歳までのこどもに関する相談も、上記３カ所で受け付けています。お気軽にご相談ください