

誰かを支えて

頑張るあなたを

支

えたい。

*We are here  
to make you smile.*



家族のケアやお世話をしている「ヤングケアラー」は、**20人に1人**とされています。  
家族のこと、自分のことで悩んだら、気軽にご相談を。

## 子ども・若者ケアラー相談・支援窓口

場 所 神戸市立総合福祉センター 1階  
開 所 時 間 月曜～金曜：9時～17時（土日祝、年末年始を除く）  
電 話 番 号 **078-361-7600**  
メールアドレス **carer\_shien@office.city.kobe.lg.jp**



**KOBE**   
UNESCO City of Design

発行：神戸市

# こども・若者ケアラー（ヤングケアラー）とは

「ヤングケアラー」とは、障がいや病気のある家族、幼いきょうだいなど、ケアを必要とする人がいるために、「本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども」のことです。



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



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



目を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



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



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家族の看病をしている



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

© 一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

一般的に「ヤングケアラー」は18歳未満の子どもを想定していますが、神戸市では、**就学前児童から20代の方**を「こども・若者ケアラー」として、支援していきます。

## どんな悩みを抱えているの？

- 宿題をしたり、勉強する時間が十分につくれない
- 寝不足で学校を休んだり遅刻してしまう、授業に集中できない
- クラブ活動が十分にできない、修学旅行に行けない
- 友達と遊ぶ時間が少ない、もっと自分の時間が欲しい
- 友達や先生に家族のことを話しづらい、誰にも相談できず孤独を感じる
- 希望する進学や就職が難しい
- 学業や仕事と、家族のケアの両立に疲れてきた、休みたい

ひとりで抱え込まないでね

## こども・若者ケアラーに気づかれた方へ（神戸市からのお願い）

自分自身が『こども・若者ケアラー』であるということ子どもや若者が認識するのは難しいとされています。また、半数以上の『こども・若者ケアラー』が自分の悩みを周囲の誰にも話していないという調査結果も出ています。地域活動や仕事等を通じて、「もしかしたら、こども・若者ケアラーかもしれない」と感じたときは、是非、こども・若者ケアラー相談・支援窓口にご連絡ください。

We are here to make you smile.