児童向け資料

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

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

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

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。

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。

「ヤングケアラー」の「ケア」という言葉には、身の回りのお世話、気配り、手当てなどの意味があります。

道内小学５・６年生の
約１７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小学校、義務教育学校に通う小学５年生、６年生を対象に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。

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。

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。

話すと心が軽くなるよ

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

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
- 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）

くわしい内容は、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/ こども家庭庁
・北海道教育庁 https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/young-carer.html 北海道教育委員会
・北海道保健福祉部 https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/77487.html 北海道

令和8年4月 北海道教育庁生徒指導・学校安全対策局生徒指導・学校安全課／北海道保健福祉部子ども政策局子ども家庭支援課