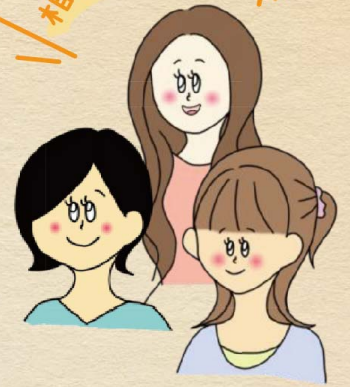


ヤングケアラーを知って気づいてつながろう

私たちが
本音で話し合います



ヤングケアラーとは

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のケアを日常的に行っている18歳未満の子どものことをいいます。



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。



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。

ヤングケアラーは、家族のためにこんなケアをしています。



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。

こども家庭庁ホームページより引用



ヤングケアラーについて
もっと詳しく知りたいときは！

上尾市ホームページをご覧ください。

上尾市ホームページ



上尾市ヤングケアラー相談窓口

ヤングケアラー本人の悩みや将来への不安、家族などからの相談をお受けしています。相談内容の秘密は守られます。

市役所5階（子ども家庭総合支援センター）

8:30～17:00 土日祝除く

048-783-4964

まずは、
状況を整理するところから
一緒に始めてみませんか♪

ケアとお手伝いの違い

家事や買い物と聞くと「それはお手伝いでしょ？」と考える人もいるかもしれませんが。ですが、時に彼らが担うケアは、年齢や成長段階に見合わない負担や責任を負っていることがあります。また、日常生活に支障があるほど長時間にわたっているかもしれません。

ケアの内容がその子にとって「お手伝い」なのか「重い負担」なのかを一律に線引きすることは、とても難しいです。あえて判断するとしたら「状況」「頻度や時間」「責任の度合い」「本人の気持ち」「その子が役割を担わなくても、家族の生活が維持できるかどうか」などがポイントになります。



相談窓口案内

ヤングケアラー相談窓口

★印 ヤングケアラーに関する相談先

相談の内容	市の相談窓口	問い合わせ(電話など)	受付時間
★ヤングケアラーの悩みや不安	子ども家庭総合支援センター	048-783-4964 または、二次元コードを読み取り、最下部の「お問い合わせはこちら」から	平日 8:30～17:00 ※祝日・年末年始のぞく ※来庁相談も可能

LINE相談

相談の内容	相談先	問い合わせ	受付時間等
★ヤングケアラーの悩みや不安	埼玉県ヤングケアラーチャンネル	二次元コード読み取り【LINE ID】@saitama-youngcarer	平日 11:00～20:00 ※祝日・年末年始のぞく メッセージ送信は24時間365日可能
子育ての不安や親子関係などの悩み	親と子どもの悩みごと相談@埼玉	二次元コード読み取り【LINE検索】親と子どもの悩みごと相談@埼玉 ※「友だち検索」機能ではありません	平日 9:00～21:00 土日祝日 9:00～17:00 ※年末年始を除く
こころの健康に関する悩み(埼玉県内に居住または通学・通勤等している方)	こころのサポート@埼玉	二次元コード読み取り【LINE ID】@kokosai	日曜日 21:00～翌6:00まで 月曜日 21:00～翌1:00まで 受付時間：開始時間～終了30分前 相談期間：ホームページを確認

オンラインサロン

内容	相談先	URL
★自分はヤング・若者ケアラーかな、と思う子ども・若者の相談や交流の居場所	上尾市ヤングケアラーオンラインサロン	https://www.city.ageo.lg.jp/page/327423.html
★ヤングケアラーと若者ケアラーのオンラインコミュニティ	Yanclе community (ヤンクルコミュニティー)	https://yanclе-community.studio.site

電話相談

相談の内容	相談先	問い合わせ	受付時間等
いじめ、友達、学校、家庭、どんなことでも(保護者も可)	子どもスマイルネット	048-822-7007	毎日10:30～18:00 ※祝日・年末年始のぞく
子どもの福祉に関する相談	児童相談所相談専用ダイヤル	フリーダイヤル 0120-189-783	毎日24時間
いじめやSOSなど、どんなことでも(こども向け)	24時間子供SOSダイヤル	フリーダイヤル 0120-078-310	毎日24時間
どんなことでも	よりそいホットライン	0120-279-338	毎日24時間 ※外国語ラインの相談時間は10時から22時まで

ケアやこころの相談

相談の内容	市・その他の相談窓口	問い合わせ(電話など)	受付時間
高齢者のケア	高齢介護課(地域支援担当)	048-775-4190	平日8:30～17:15 ※祝日・年末年始のぞく
	地域包括支援センター	お住いの地域のセンターに直接ご相談ください。	
障がい児者のケア	障害福祉課(地域支援第一・第二担当)	048-775-5122	平日8:30～17:15 ※祝日・年末年始のぞく
	障害者生活支援センター	お住いの地域のセンターに直接ご相談ください。	
こころの健康(メンタルヘルス)	健康増進課 いのちのオンライン相談窓口(Web相談窓口・LINE相談窓口)	二次元コード読み取り	毎日24時間 ※相談実施時間帯はホームページを確認