

もしかして私、

「ヤングケアラー」

「若者ケアラー」

かも？

ヤングケアラー・若者ケアラーとは

子ども・若者育成支援推進法では「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」について、国や地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象としています。

「しんどい」って
言っても大丈夫。

友達に話せない。ましてや家族になんて言えやしない。
そんなことでも、ここならしゃべれるかもしれない。

兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口 〈相談窓口では電話・ラインにより相談を受け付けています〉

電話
相談

電話番号 —— 078-894-3989

受付時間 —— (祝日・年末年始を除く)
・月曜日/水曜日/木曜日/金曜日 09:30-16:30
・火曜日 11:30-18:30

L
INE
相談



受付時間 — 終日。
ただし電話相談受付時間外の
ご相談は翌開設時間の
回答になります。

子どもが子どもでいられるために 私たちにできること。 まずは、気付いて。そして、連携を。



ヤングケアラー・若者ケアラーとは

- 家事 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
- 世話 家族に代わり、幼いきょうだいなどの世話をしている
障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている
- 介護 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
障害や病気のある家族の看病や、入浴・トイレの介護をしている
- 就労 家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている
- その他 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
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

兵庫県の相談窓口では、ヤングケアラー及び若者ケアラー
(学業、就業、結婚などの影響が懸念される概ね30歳台まで)を支援しています。

こんな時は
ご相談ください。

自分はヤングケアラー・若者ケアラーかもしれない
「誰に話していいか
わからない」 「友達と遊ぶ
時間がない」

近くにヤングケアラー・若者ケアラーではないかと気になる子どもがいる
「遅刻や欠席が
増えてきた」 「部活や習い事を
急にやめた」
一概には言えませんが、その子らしくない行動が
増えてきた、持っている力を発揮できなくなるなど
の変化が見られたらご相談ください。

兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口

電話相談

電話番号 ————— 078-894-3989

受付時間 ————— ・月曜日／水曜日／木曜日／金曜日 09:30-16:30
(祝日・年末年始を除く)
・火曜日 11:30-18:30

LINE相談



受付時間 — 終日。

ただし電話相談受付時間外のご相談
は翌開設時間の回答になります。

国が令和3年4月に発表した実態調査では、中学生では約17人に一人、
高校生では約24人に一人の割合で「世話をしている家族がいる」と回答
しています。

また、県が令和3年11月にとりまとめた福祉機関調査においてもヤング
ケアラーの生活への影響として「学校を休みがちになっている」「ストレスと感じている」「学校への遅刻が多い」など深刻な影響が出ています。

