彩の国
埼玉県

手離さない、今と未来

ヤングケアラー・若者ケアラーとは？
病気や障がいがある家族のために、
本来大人が担うような、
家事や家族の世話・介護などの
サポートを行なっている
30歳代くらいまでの方のことをいいます

ヤングケアラー・若者ケアラー

障がいや病気のある家族のために 日常的にしていること

精神的なケアをしている
（話し相手になる、愚痴を聞くなど）

身体的なケアをしている
（看病、見守り、トイレの介助など）

社会的なケアをしている
（大人の仲裁や制度上の手続きなど）

医療的なケアをしている
（服薬管理や通院管理など）

通訳・手話など
コミュニケーションの
補助をしている

幼いきょうだいの
世話をしている

家計を支えるために
労働をして助けている

買い物・料理・洗濯
などの家事をしている

責任や負担の重さにより 諦めてしまっていること

自分だけの時間を
持つこと

勉強時間の確保や
受験・進学をすること

部活などの課外活動に
参加すること

友達と放課後に
遊ぶこと

心と体を休めること

大人に理解され
気にかけてもらうこと

未来に夢や希望を
抱くこと

年齢が上がるにつれて起こりやすいこと

自由に就職先を
選ぶこと

収入を自分のために
使うこと

自分中心の
人生を歩むこと

埼玉県ヤングケアラー・若者ケアラー向けLINE相談

お友だち登録
受付中！
登録はQRコードから

埼玉県のLINE相談窓口

「埼玉県ヤングケアラーチャンネル」ってどんなところ？

埼玉県ヤングケアラーチャンネルでは、
ヤングケアラー・若者ケアラーの皆さんからの相談に
元ヤングケアラーの先輩がチャットでお答えしています。

日々の不安や愚痴など、
どんなことでも気軽に話しかけてくださいね！

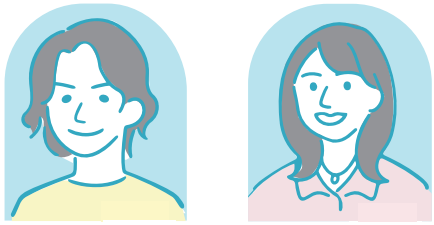
LINEではヤングケアラー向けのお役立ち情報なども
配信しています。
お友だち登録お待ちしています！

相談できること

ヤングケアラー・若者ケアラーの仲間が集まるイベントも開催します！
開催情報はLINEでお知らせするのでぜひお友だち登録して待っててね！

- 家族のお世話の悩み
- 誰にも話せない家庭のこと
- 家族や周囲との人間関係
- 家族のケアと仕事の両立
- 就職・キャリアの相談

元ヤングケアラー



公認心理師・キャリアコンサルタントなどの資格を持った
スタッフが相談にのるよ

埼玉県ヤングケアラーチャンネル
お友だち登録受付中！

お友だち登録は
QRコードから！

［お問い合わせ］
主催：埼玉県福祉部　地域包括ケア課
TEL 048-830-3266
メールアドレス a3250-03@pref.saitama.lg.jp

彩の国 埼玉県

埼玉県のマスコット
コバトン＆さいたまっち

株式会社Etape