

# 支える人を、 ひとりにしない。

認知症や障がい、依存症など、  
こころやからだに不調のある家族の  
介護や援助を行う「ケアラー」。

ケアラーの中には十分な睡眠がとれない、  
介護を理由に離職せざるを得ないなど、  
悩みや不安を抱えている方も少なくありません。  
近くに困っている人がいたら、声をかけてください。  
「自分はケアラーかも」と思う方は、  
いま困っていなくても、誰かに話してください。

## ケアラーとは、こんな人たちです。

障がいのある  
子どもを育てている

健康に不安のある高齢者が  
高齢者をケアしている

仕事と介護で精一杯で  
ほかに何もできない

仕事を辞めてひとりで  
親の介護をしている

アルコール・薬物依存や  
ひきこもりなどの  
家族をケアしている

[参考]一般社団法人日本ケアラー連盟 (<https://carersjapan.com/>)

### 令和4年4月 北海道ケアラー支援条例 施行

子ども相談支援センター  
(北海道教育委員会(文部科学省))

いじめ、不登校、友人関係、親子関係、LGBT、性被害、  
家庭の事情で自分の時間がとれないなど、様々な悩みを  
相談できます。(毎日24時間対応)

TEL 0120-3882-56

児童相談所相談専用ダイヤル  
(北海道・厚生労働省)

ヤングケアラーなど子どもの福祉に関する様々な相談を  
受け付けています。(毎日24時間対応)

TEL 0120-189-783

北海道ヤングケアラー  
相談サポートセンター(北海道)

ヤングケアラーに関する専門相談窓口です。  
(平日8:45~17:30)

TEL 0120-516-086

高齢の家族の介護や援助に関する相談  
(地域包括支援センター)

最寄りの地域包括支援センターに  
ご相談ください。  
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/khf/117374.html>



障がいのある家族の介護や援助に  
関する相談(市町村窓口)

お住まいの市町村の  
相談窓口にご相談ください。  
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/carer.html>

