

当てはまるならヤングケアラーかも。

- 家族に代わって過度（自分の時間や元気がなくなるほど）に家事をしている
- 日常的に世話や見守りをしている幼いきょうだいがいる
- 家計を支えるために働いている

ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に
大人が担うようなケアの責任を引き受け
家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている
18歳未満の子供を指す言葉です。

あなたもヤングケアラーに当てはまりませんか？

あなたの負担を少しでも減らすため
相談することで、あなたの悩みは軽くなるかもしれません。



岡山県ホームページ
“ヤングケアラー”について

岡山県教育委員会