



# 中央人権福祉センター 湖南分館だより

2025(令和7年)

3月号



発行/鳥取市中央人権福祉センター 湖南分館 〒680-1444 鳥取市松原 427-14

## ヤングケアラー支援について

### 【ヤングケアラーとは】

家族の介護や世話を日常的に担っている18歳未満の子どもや若者のことをいいます。具体的には、家族に高齢者、障がい者、病気の人、または特別なケアを必要とする人がいる場合、家庭内でそのケアを行う役割を担う子どもたちです。

具体的な役割は以下のような事です。



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。



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・看病・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。

【一般社団法人日本ケアラー連盟 HP より】

ヤングケアラーの生活は、子どもや若者の成長過程における活動を制限する可能性があります。

その結果、「学校生活への参加が困難」「周囲に相談できず孤独を感じる」「肉体的精神的な負担によるストレスや疲労」「将来への影響」などが考えられます。

### 【ヤングケアラー相談窓口】

困ったこと・話をしたいことがあったら、まずは相談してください。

★福祉相談センター（平日 8:30～17:30） ☎0857-29-5460 鳥取市江津 318-1

★いじめ110番(夜間・土日祝) ☎0857-28-8718（県教育委員会いじめ・不登校総合対策センター）

○中央人権福祉センター（平日 8:30～17:30） ☎0857-24-8241 鳥取市幸町 151



## 湖南分館の事業風景

### すっきり体操

(大郷会館)  
2月3日(月)  
講師  
Fitness Ja-んぐる  
三澤 絵里 さん



### チェア体操～咲花笑～

(温泉会館一ノ湯)  
2月19日(水)  
講師  
Fitness Ja-んぐる  
谷口 尚子 さん



カルシウムを  
補って、転倒防  
止を！

初参加の方 2 名。  
今後よろしくお願  
いします。

### 無料相談

ひとりで悩まないで ご相談ください ～大切なのは、誰かに話すことです～

### 3月 人権・生活相談 日程

#### カウンセラー相談

【開催日】3月11日(火)・25日(火)  
【時 間】① 15:00～15:50  
② 16:00～16:50  
(※予約制・先着順)



#### 夜間弁護士相談

【開催日】3月13日(木)  
【時 間】①18:30～19:00  
②19:15～19:45 ③20:00～20:30  
(※予約制・先着順・1人あたり30分)



| 3 月 事 業 予 定 / 内 容 |                 | 開 催 日 ・ 場 所 |         |
|-------------------|-----------------|-------------|---------|
| す っ き り 体 操       | ス ト レ ッ チ & ヨ ガ | 3/3(月)      | 大 郷 会 館 |
| チ ェ ア 体 操         | 健 康 づ く り 体 操   | 3/19(水)     | 一 ノ 湯   |

分館の事業は申し込み不要、無料で参加できます。お気軽にご参加ください。

【お申込み・お問合せ】鳥取市中央人権福祉センター 鳥取市幸町 151 電話 24-8241

【より親しんでいただける広報紙へ！】アンケート 受 付 中！  
人権福祉センターの広報紙を読んでいただきありがとうございます。  
アンケートにお答えいただけたら幸いです。

回答はこちらをアクセス →

