City of Osaka
大阪市

誰かのお世話をしているあなたへ

言葉にうまくできなくてもいい、
今の思いを声に出してみませんか。





そばにいるあなたへ

ひとりで頑張るあの人に、
「ちょっと心配」を届けてみませんか。



ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。

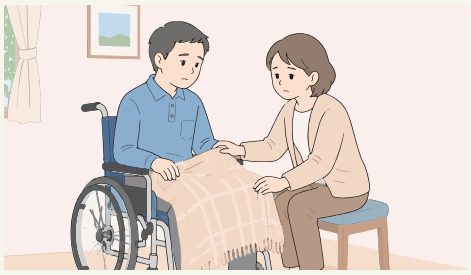
相談窓口はこちら

高齢者の介護等に関すること（地域包括支援センター）	こころの悩みなど（大阪市こころの健康センター）	生活の困りごとなど（各区の自立相談支援窓口）
障がいに関すること（障がい者基幹相談支援センター）	ヤングケアラーに関すること（ヤングケアラー相談窓口）	子育てに関すること（子育て支援室）

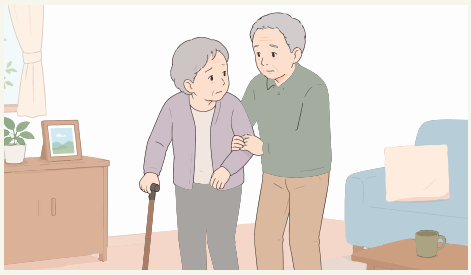
（発行）大阪市福祉局生活福祉部地域福祉課

大阪市　ケアラー支援　検索

例えば、ケアラーはこのような人たちです。



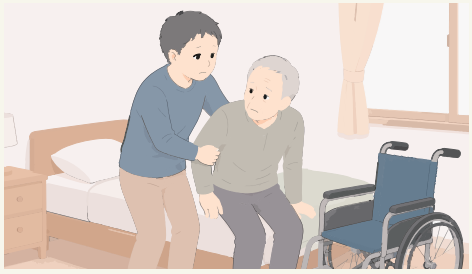
障がいのある家族の介護をしている。



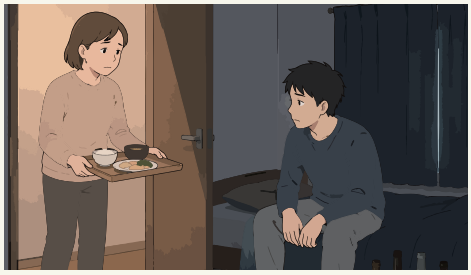
高齢者が高齢者を介護している。



がんや難病など、慢性的な家族の看病をしている。



仕事を辞めてひとりで家族の介護をしている。



アルコール依存症やひきこもりの家族のケアをしている。



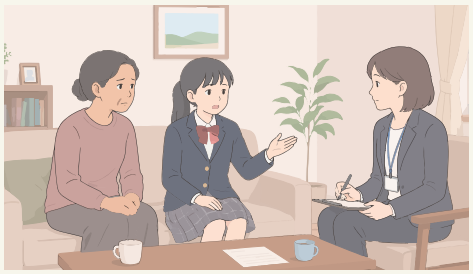
認知症の家族が心配でそばを離れられない。



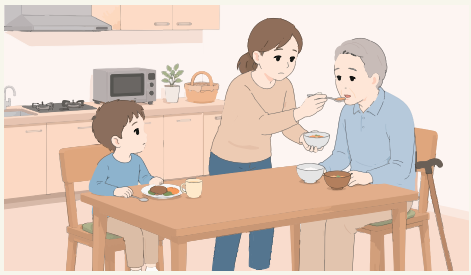
親に代わって家事や幼いきょうだいの世話をしている。（ヤングケアラー）



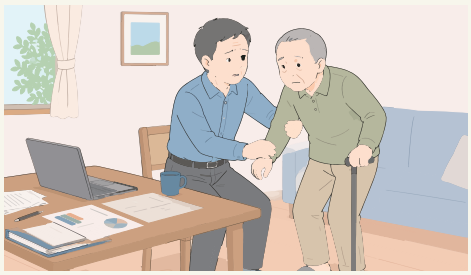
家計を支えるために、学校に通いながら働いている。（ヤングケアラー）



日本語が第一言語ではない親のために通訳をしている。（ヤングケアラー）



育児と親の介護に追われている。（ダブルケアラー）



仕事と家族の介護でほかのことをする余裕がない。

■ ヤングケアラーって？

「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」のことをいいます。

■ ダブルケアラーって？

「育児と介護を同時に行っている方」のことをいいます。

自分はケアラーかな、と感じている方へ・・・

ケアの負担をあなたや家族だけで抱え込まないでください。
ケアをしている人は孤独になりやすく、小さな悩みも一人で抱えるうちに大きくなってしまうことがあります。
身近な人に話しづらいときは、表面の相談窓口まで気軽にご相談ください。

市民のみなさまへ・・・

あなたの気づきと声かけが支えになります。
身近に家族のケアで疲れている様子の方はいませんか。
「無理をしていませんか」「何か困っていませんか」
そんなやさしい声かけが、安心や必要な支援につながるきっかけになります。

令和8年8月時点の情報で作成しています。