

# 支えているひとも、 安心できる人生を。

ケアラーの中には、疲れが取れない、自分の自由な時間が取れない、相談したいのに相談しづらいなど、悩みを抱えている方もいます。ケアラーについて、私たちが理解を深める必要があります。

## ケアラーとはこういった人たちです。

- 障害のある人や子どもの介護、子育てをしている。
- 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。他に何もできない。
- アルコール・薬物依存症、ひきこもりなどの家族をケアしている。
- 子どもが、本来大人が担うと想定されている家事や家族のお世話などを日常的に行っている。



令和5年4月に「長崎県ケアラー支援条例」を施行しました。

### 【ケアラーに関する相談先】

高齢者のお世話に関する主な相談先

障害のある方のお世話に関する主な相談先

ヤングケアラーに関する主な相談先

生活のお困りごとに関する主な相談先

地域包括支援センター

市町の障害相談窓口、県の福祉事務所

市町の児童相談窓口、県の子ども・女性・障害者相談支援センター

生活困窮者自立相談支援機関

ケアラー支援に関する取組



相談窓口の一覧



長崎県はケアラーが安心して暮らすことができる地域共生社会の実現を目指します。