

# そっか、 わたしケアラーなんだ。

そう気づいたら、  
だれかを頼っていいんだと思えた。  
ケアラーは誰もがなり得る身近なこと。  
気づきが支援につながります。



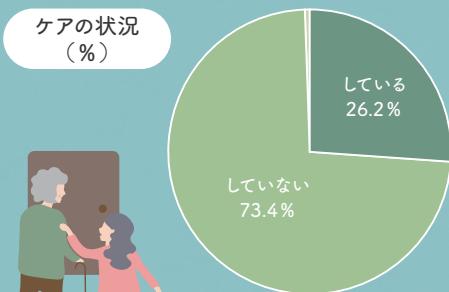
山梨県 総合県民支援局  
働く人・働き方支援課



# ケアラーという言葉を知っていますか？

ケアラーとは、心やからだに不調を抱える家族や親族、知人などを、無償でケア（介護、看病、療育、世話、気づかいなど）している人のことです。

山梨県が行った調査では、回答者の4人に1人が誰かのケアをしています。誰もがケアを受ける側にも、ケアをする側にもなり得る今、私たち一人ひとりがケアラーのことを知ることが大切です。



## 「気づくこと」が支援への第一歩

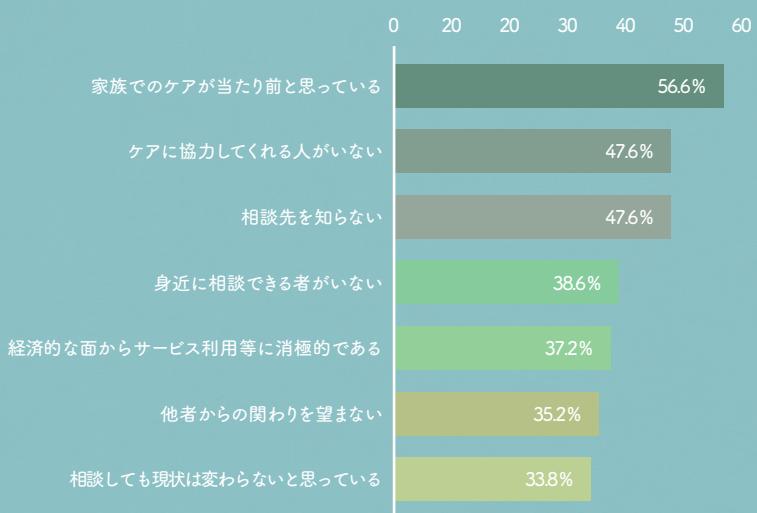
右のグラフのとおり、“家族でのケアが当たり前だと思っている人”や“相談先がわからない人”などが多くいることがわかっています。

そこで県では、「やまなしケアラー支援ポータルサイト」をオープンしました。

このポータルサイトを使えば、必要な支援情報や相談先をすぐに見つけることができます。また、AIチャットボットが質問に答えてくれる機能もあるため、手軽に利用できることが特徴です。

困ったときは、ひとりで抱え込まず、まずは相談してみることが大切です。「気づくこと」や「知ること」が支援につながりますので、ポータルサイトを使って、あなたが求める支援を見つけてみてください。

ケアラーが抱える悩みや課題が解決しない要因 (%)



出典：山梨県「ケアラー実態調査結果 概要版」

## やまなしケアラー支援ポータルサイト

相談窓口、支援情報については、  
こちらのポータルサイトからご覧ください。



### 相談窓口

あなたの気持ちを話せる相談窓口のご紹介

やまなし ケアラー 検索



### 支援情報

利用できるサービスについてのご案内