

# さいたま市相談窓口のご案内

悩みごとの内容に応じて

悩みごとの内容	相談窓口	電話・FAX	受付時間
高齢者のケアに関すること	各区役所 高齢介護課	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15
	地域包括支援センター	お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください。	
障害児者のケアに関すること	各区役所 支援課(障害福祉係)	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15
	障害者生活支援センター	お住まいの地域のセンターに直接ご相談ください。	
こころの健康(メンタルヘルス)に関すること	こころの健康センター	TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907	平日 9:00～17:00
	精神保健課(相談・支援第1係、第2係)	TEL 048-840-2223(第1係) TEL 048-840-2234(第2係) FAX 048-840-2230	平日 8:30～17:15
	各区役所 保健センター	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15

## 主に18歳未満の方が利用できる電話相談、SNS相談

区分	主な対象者等	電話・FAX	受付時間等
電話	なんでも子ども相談窓口(子ども家庭総合センター あいばれっと)	おおむね15歳までのお子さんとその保護者および関係者(子どもや家庭に関するあらゆる相談)	TEL 048-762-7757 FAX 048-711-8904 月・火・木・金 10:30～18:30 土・日・祝日 9:00～16:30 ※年末年始を除く。 ※来庁相談も可能です。
	なんでも若者相談窓口(子ども家庭総合センター あいばれっと)	主に中学生・高校生から30代の方(進路や就職、人間関係等の悩みに関する相談)	TEL 048-829-7064 月・火・木・金 9:00～20:00 土・日・祝日 9:00～20:00 ※年末年始を除く。 ※来庁相談も可能です。
	さいたま市24時間子どもSOS窓口	さいたま市に在住する小・中・高・中等教育・特別支援学校の児童生徒とその保護者	TEL 0120-0-78310(全国共通フリーダイヤル)
SNS相談	さいたま市SNSを活用した相談窓口(LINE相談)	さいたま市立中・高等・中等教育学校の生徒	TEL 048-711-5479 FAX 048-711-5672 学校から配付される2次元バーコードをもとに、LINE相談専用アカウントの登録が必要
	親と子どもの悩みごと相談@埼玉(LINE相談)	子育ての不安や親子関係などの悩み、家族からの虐待に関する悩みを抱えている方	-

## 相談先が分からない場合、ヤングケアラーを把握した場合等

悩みごとの内容	相談窓口	電話・FAX	受付時間
・相談先が分からない、複数の窓口にまたがる相談をまとめてほしい、経済的な問題に関する相談をしたい	各区役所 福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	区役所一覧参照	平日 9:00～17:00(初回相談は16:30までに)
・子どもやその家庭に関する相談(誰かに話を聞いて欲しい、どこに聞いたらいいかわからない、育児で心配なことがある、ヤングケアラーと思われる子どもがいる、虐待が心配など)	各区役所 子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	区役所一覧参照	平日 8:30～17:15

※相談窓口の受付時間等は令和4年9月1日時点のものです。変更となることがございますのでご注意ください。

## 区役所一覧

区	相談窓口(福祉課内)	TEL	FAX	相談窓口(福祉課内)	TEL	FAX
西区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-620-2656	FAX 048-620-2762	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-856-6261	FAX 048-856-6272
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-620-2661	FAX 048-620-2766	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-856-6171	FAX 048-856-6276
	支援課 障害福祉係	TEL 048-620-2662	FAX 048-620-2766	支援課 障害福祉係	TEL 048-856-6172	FAX 048-856-6276
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-620-2667-8	FAX 048-620-2762	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-856-6177-8	FAX 048-856-6271
北区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-669-6056	FAX 048-669-6167	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-829-6196	FAX 048-829-6238
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-669-6061	FAX 048-669-6166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-829-6139	FAX 048-829-6239
	支援課 障害福祉係	TEL 048-669-6062	FAX 048-669-6166	支援課 障害福祉係	TEL 048-829-6143	FAX 048-829-6239
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-669-6067-8	FAX 048-669-6167	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-829-6152-3	FAX 048-829-6238
大宮区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-646-3065	FAX 048-646-3165	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-844-7161	FAX 048-844-7277
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-646-3061	FAX 048-646-3166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-844-7169	FAX 048-844-7276
	支援課 障害福祉係	TEL 048-646-3062	FAX 048-646-3166	支援課 障害福祉係	TEL 048-844-7172	FAX 048-844-7276
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-646-3067-8	FAX 048-646-3165	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-844-7177-8	FAX 048-844-7277
見沼区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-681-6058	FAX 048-681-6162	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-712-1162	FAX 048-712-1270
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-681-6061	FAX 048-681-6166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-712-1171	FAX 048-712-1276
	支援課 障害福祉係	TEL 048-681-6062	FAX 048-681-6166	支援課 障害福祉係	TEL 048-712-1172	FAX 048-712-1276
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-681-6067-8	FAX 048-681-6160	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-712-1177-8	FAX 048-712-1270
中央区	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-840-6052	FAX 048-840-6165	福祉まるごと相談窓口(福祉課内)	TEL 048-790-0191	FAX 048-790-0265
	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-840-6063	FAX 048-840-6166	子ども家庭総合支援拠点(支援課内)	TEL 048-790-0161	FAX 048-790-0266
	支援課 障害福祉係	TEL 048-840-6062	FAX 048-840-6166	支援課 障害福祉係	TEL 048-790-0163	FAX 048-790-0266
	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-840-6067-8	FAX 048-840-6167	高齢介護課 高齢福祉係・介護保険係	TEL 048-790-0168-9	FAX 048-790-0267

※このリーフレットは30,000部作成し、1部あたりの作成費用は31円(概算)です。(この印刷物の作成費用には、デザイン料が含まれます。)発行:さいたま市保健福祉局 福祉部 福祉総務課

# 知っていますか? ケアラー・ヤングケアラー



## ケアラー/ヤングケアラーって何?

「ケアラー」とは、高齢、障害、病気などの理由で援助を必要としている家族や身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話などを行う人のこと。特に18歳未満のケアラーのことを「ヤングケアラー」という。

さいたま市は、令和4年7月1日に政令指定都市で初となる「さいたま市ケアラー支援条例」を施行しました。

ケアラー・ヤングケアラーへの支援を推進し、自分らしく健康で文化的な生活を営むことができる地域社会の実現を目指します。

# こんな人が **ケアラー** です



障害を抱える家族の介護をしている



高齢者が高齢者の介護をしている



会社を辞めてひとりで親の介護をしている



高齢の親の介護のために実家に頻繁に通っている



目が離せない家族の見守りや付き添いをしている



薬物・アルコール等依存やひきこもりの状態にある家族の世話をしている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



高齢の親が障害を抱える子どもの介護をしている

# **ヤングケアラー** はこんな子どもたちです



病気や障害を抱える家族に代わり、料理・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼い兄弟姉妹の世話をしている



目が離せない家族の見守りや声掛けなどの気づかいをしている



日本語が話せない家族や障害を抱える家族のために通訳をしている



病気や障害を抱える家族のために、アルバイトをして家計を支えている



心が不安定な家族の話に頻繁に聞いている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気を抱える家族の看病をしている



病気や障害を抱える家族の入浴やトイレの介助をしている

## ケアラーのあなたへ

一人で悩まず、  
相談してください

自身の心身の健康のこと、ケアしている相手や家族との関係、仕事や家計のこと、自由な時間がない等、様々なことで悩んでいませんか？  
一人で悩みを抱え込まずにご相談ください。

## ケアラーの周りの方へ

あなたの周りに孤立している  
ケアラーはいませんか？

「家族の介護は家族がやって当たり前」と考えられる風潮がある中、「家庭内のことだから」と周りに相談できずに苦しんでいるケアラーがいるかもしれません。あいさつや声掛けをきっかけに、話を少し聴いてあげるだけでも、誰かの支えになります。

## ヤングケアラーのあなたへ

家族の世話を頑張っているあなたへ

あなた自身のこと、家族のこと、思っていることを誰かに話してみませんか。自分の気持ちや家庭内のことを誰かに話すのは、とても勇気がいることです。でも、安心して話せる人や場所を見つけて少し話をすることで、気持ちが軽くなるかもしれません。あなたの気持ちにまだ気付いてないだけで、あなたの話を聴き、共感してくれる人、本当は力になりたいと思っている人が周りには必ずいます。自分の気持ち、悩みを周りの大人や友人に話してみてください。

## ヤングケアラーの周りの方へ

彼らが発する SOS に敏感に

家事や買い物と聞くと「それはお手伝いでしょ？」と考える人もいるかもしれませんが、彼らが担うケアが、「年齢や成長段階に見合わない負担や責任となっている」「日常生活に支障があるほど長時間にわたっている」ものであった場合、それは「お手伝い」という言葉でおさまるものではありません。ヤングケアラーは、自覚がないとの理由から、自ら相談することが難しい状態にあります。ご近所や学校など、あなたの周りには困っている様子がみられたら、声掛けをして話を聴きましょう。

# ケアラー・ヤングケアラー支援 のご案内

一時的に手伝いや  
預かりをしてほしい

障害や病気等の正しい知識、  
家族としての関わり方の理解を深めたい

同じ悩みを持つ人と話したい、自分の居場所が欲しい

学業や就職に不安を感じている

相談先を知りたい など

詳しくはコチラ



さいたま市 ケアラー 検索

## ～家庭内での役割(家族のケアやお手伝い)が子どもにもたらす影響～

- 子どもが果たす家庭内役割(家族のケア、お手伝いの範囲や程度)は、時代、文化、地域などによって異なります。子どもの年齢や成熟度に合った家族のケア、お手伝いは子どもの思いやりや責任感を育みます。
- 一方で、子どもの年齢や成熟度に合わない重すぎる責任や作業など、過度な負担が続くと、子ども自身の心身の健康が保持・増進されない、学習面での遅れや進学に影響が出る、社会性発達の制限、就労への影響などが出てくることがあると報告されています。ここでいう過度な負担とは、実質的なケア時間などの量的な負担だけでなく、本来大人が果たすべき責任や精神的な苦しさを伴うケアなどの質的な負担も含まれます。
- 具体的には、過度に家族のケアを担うことで、勉強に取り組むことや子どもらしい情緒的な関わりができず、年齢相応に自身の将来のことを考えることができなくなってしまう可能性があります。また、家族の期待に過剰に適應するあまりに、家族に負担をかけてはいけないと自分の希望を言えなくなったり、進学を諦めてしまったりすることも考えられますし、家族のケアが長期化することで自立が遅くなったり、できなくなってしまう可能性もあります。

(出典:厚生労働省「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル」)