

か ぞく せ わ
家族のお世話
ま
がんばるあなたへ

ヤングケアラーそんをご存じですか？

かんしゅう もり た くみ こ
監修：森田 久美子

りっしょうだいがくしゃかいふくし がくぶ しゃかいふくし がっ か きょうじほ いっぼんしゃだんほうじん にほん れんめい りじ
(立正大学社会福祉学部社会福祉学科 教授・一般社団法人日本ケアラー連盟 理事)

しょうがく せい ぼん
小学生版



ヤングケアラーとは、家事や家族のお世話こなどをしている子どものこと。

もしかすると、あなた自身じしんやあなたのきょうだい、友達ともだちがヤングケアラーかもしれません。



びょうき しょうがいのある 家族
のために 買い物・料理・
掃除・洗濯などの 家事を
している。



おさな 幼いきょうだいの 世話や、
びょうき しょうがいのある きょう
だいの 見守りをしている。



め はな 目を 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。

こんなことは

ありませんか？



にほんご が 話せない 家族
や、しょうがいのある 家族の
ために 通訳をしている。

ヤングケアラーとは、おとな 大人がする
ような 家事や 家族のお世話などをし
ている 18歳未満の 子どもの ことです。
お世話を 必要な人は、主に 病気や
しょうがいのある 親や 高齢の 祖父母、幼
いきょうだい などの ことです。



びょうき しょうがいのある 家族の
身の 回りの 世話や、看病、
介助をしている。



こころ が 不安定な 家族の話を
聞いている。

家族のお世話を するのは 大人でも 大変な
こと。子どもの場合、学校に通えないな
ど生活に 影響が出て、悩んでしまうこと
もあるんだ



もしかして

自分はヤングケアラーかも？

と思ったら

自分の気持ちを言葉にしよう

あなたがお世話をすることで家族は助けられています。でも、ときにはクラスの友達と自分を比べたり、お世話をするをつらく感じたりするかもしれません。

それは、あなたがお世話を続けたからこそ感じる気持ちで、とても自然なものです。

もし、勉強や遊びが思うようにできず、心や体がつらいなら、お世話の内容や時間を周りの大人と一緒に見直す必要があるかもしれません。



自分について思っていること

学校を休みがちで
授業についていけず
不安

宿題ができず
先生に怒られて
悲しい

友達と
遊べなくて
寂しい

眠る時間が
なくて**つらい**



家族や周りの人について思っていること

自分のできることは
自分でやってほしい

私のことも
見てほしい

かわいそうだと
決めつけないで
ほしい

お世話を
していることを
隠したい

どんな気持ちもあって大丈夫だよ。自分を責めないで、思っていることを誰かに話したり書いたりすると、少し楽になるかもしれないね



自分を大切にすることを忘れないで

子どもは、健康に過ごし、学び、遊ぶよう大人に守ってもらうことができます。あなたがお世話をがんばりすぎて疲れてしまわないように、自分を大切にしてください。それから、できることを少しずつ考えてみませんか。

家族は、自治体から必要なお世話を受けることができます。お世話を一人で抱える必要はないんだよ



ひとりで

かかまへ
抱えてしまう前に

そうだんひと
相談できる人を

み
見つけよう

じぶんきもだれはなゆうき
自分の気持ちを誰かに話すのは、とても勇気があることです。
はなしきよそひとかなら
でも、話を聞いて寄り添ってくれる人は必ずいます。



たとひと
例えばこんな人

たんにんせんせい
担任の先生

ほけんしつせんせい
保健室の先生

ほかがっこうせんせい
その他の学校の先生

がっこう
学校のスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー

びょういんいりょうふくし
病院や医療、福祉サービスのスタッフ

みんせいいんこ
民生委員・子ども食堂や学習支援教室のスタッフ

あなたと一緒に考えて
くれるよ。秘密も守って
もらえるよ



ちやくせつそうだん
直接相談できないときは

しゅういひと
周囲の人には話しづらいときでも、電話やメールを
つうはなし
通じてあなたの話を聞いてくれる相談先があります。

じかんこども
24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

こども
子供のSOSの相談窓口(文部科学省)

なやみいおう
(フリーダイヤル) **0120-0-78310**
やかんきゅうじつふく
夜間・休日を含め24時間いつでも無料で相談できます。

こども
SNSによる相談や、各都道府県の相談先
さが
が探せます。



●あなたが住む地域の、子ども・子育て支援担当課や、児童家庭支援センター、子ども家庭支援センターでも相談できます。
(名前は住んでいる地域によって異なります)

(そうだんさき)
【相談先】

そうだんまどぐち 相談窓口	かいせつじかん 開設時間
おのみちこそだてしえんか 尾道市子育て支援課 でんわ 電話:0848-38-9219	へいじつ 平日 8:30~17:15
おのみちきょういくいんかいきょういくしどうか 尾道市教育委員会教育指導課 でんわ 電話:0848-20-7454	
おのみちせいしやうねんせんたー 尾道市青少年センター せいしやうねんそうだんしつ 青少年相談室 でんわ 電話:0848-37-9459	へいじつ 平日 9:00~15:30