ヤングケアラーハンドブック

小学生向け

自分の時間が無いなぁと思ったことはないですか？

家族も大事 あなたも大事



相談窓口

中央市 こども健康部 子育て支援課

こども家庭センター

055-274-8585

kokasen@city.chuo.yamanashi.jp

中央市 こども健康部 子育て支援課

家のお手伝いをするのはとても素晴らしいことです。
でも、お手伝いや家族のお世話を過度に行っているせいで自分の時間がないなぁと感じていることはありませんか？

次のイラストを見ながら、ふだんの生活を振り返ってみましょう。

病気や障がいのある家族の代わりに料理や洗濯など家事をしている



家族に代わり幼いきょうだいの世話をしている



病気や障がいのあるきょうだいの世話や見守りをしている



日本語が話せない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りのお世話をしている



どうでしたか？

本来大人が担うと想定される家族の介護や家事などを過度に行っている子どもを「ヤングケアラー」といいます。

その他、通院に付き添ったり、心が不安定な家族の話を聞くなど感情面のサポートもケアの一種です

山梨県では県内小学6年生～高校3年生の32人に1人がヤングケアラーという調査結果があります

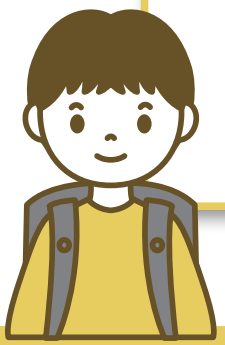
出典・調査元：山梨県　ヤングケアラーに関する実態調査　報告書

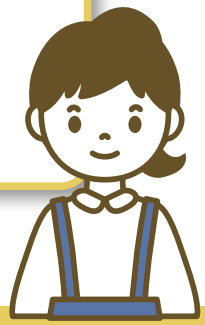
ケアとお手伝いは何がちがう？



「家事」や「買い物」
それってお手伝いじゃない？…そう思われがち

ヤング ＝ 若い（ケア）する人
ケアラー ＝ お世話





ヤングケアラーの「ケア」はこんな状況を指すよ

「年齢にあわない量」

小学生にしてはやることが多い

「負担が大きい」

毎日の生活がたいへんすぎるほど時間を使う
自分しかする人がいないため負担が大きい

「責任の重さ」

支えているのは相手の命・生活・健康

それらは

単なる「お手伝い」とは言えません

自分が担わないと家族が生活できないお手伝いは

ケアです

自分のことや家族のこと、キミはどう感じているかな？

家族のケアと自分の生活のバランスが大切です

どんな気持ちであってもいいんだよ

ひとりで抱え込まなくていいんだよ

いつも家や家族のことを気にしているせいで、勉強や友達と遊ぶ時間が減って、やりたいことができないんじゃないかな？
もし、「つらいな」「ヘンだな」と感じたら、それはあなたの大切な気持ちだよ。
一人で抱え込まずに、誰かに話してみよう！
きっと、気持ちが楽になるよ！



家族はあなたの手伝いやケアで本当に助かっていると思う。でも、大変だなって感じることもあるよね。 それは、あなたががんばっているからこそ感じる気持ちなんだ。
つらいときは、誰かに話してみよう！
気持ちをわかってくれる人が、
一緒にサポートしてくれるよ！





学校で

- 担任の先生　●保健室の先生など身近な先生
- スクールカウンセラーさん
- スクールソーシャルワーカーさん など

お家や地域で

- 子ども食堂や学習支援のスタッフさん
- 地域の子どもたちを見守っている児童委員さん など
- 家族のケアに来てくれるケアマネージャーやヘルパーさん など

中央市 こども健康部 子育て支援課「こども家庭センター」 に

中央市 こども健康部 子育て支援課
こども家庭センター

学校のこと、友達のこと、家族のこと、将来のことなど、あなたの様々な悩み、ひとりで抱え込まずに、あなたの心が軽くなるように「こども家庭センター」の相談員がお話を聞きます。

あなたの秘密は守ります

電話番号	055-274-8585
メール	kokasen@city.chuo.yamanashi.jp
いってみる	中央市役所本館1階2番窓口 （中央市臼井阿原301-1）
相談時間	平日8:30～17:15 ※土日・祝日・年末年始は相談ができないのでご注意ください。



あなたのより良い生活を一緒に考えましょう

お話聞かせてください

ヤングケアラーだった先輩たちからのメッセージ

お家のことが大変だと思ったあなたは「10代のAさん」「20代のBさん」に相談してみました

＜　10代 Aさん



私が中学生だった頃のことを、お話するね😊

ありがとう✨よろしくね



お母さんが長い間、病気になっちゃって毎日大変でね。
家のお手伝いやお母さんのケアで毎日すごくいそがしかったんだ。
だから友達と遊ぶ時間も勉強する時間もだんだんと減っちゃった。

そうなんだね。
大変でつらいって思わなかった？



お母さんのためにごはんを作るのも、あたりまえだと思ってたんだ。
いそがしすぎて、まわりが見えなかったよ💦

実は、困った時に相談できる場所があることを知らなかったんだ。
もし、あの時に知っていたら...💡もっと早く相談できたかな。
助けてくれるサポートのことを知ることができたと思うんだ。

もし、キミも何か大変なことがあったら...
知ること（困った時に助けてくれる場所があるって知ること）
話すこと（誰かにキミの気持ちや状況を話すこと）
は、とっても大事だよ！😊

わかったよ😊お話してくれてどうもありがとう



自分の気持ちを大切にね

＜　20代 Bさん



ぼくが高校生のときに、お父さんが事故にあって、
からだに障がいが残ってしまったんだ。



それでね...急に家族みんなで助け合うこと（サポート）が必要になったんだ。
学校に行くことと、家のことを両方やるのが想像よりずーっと大変だった💦

それは大変だったね。
誰かに相談した？？



一人で抱え込まずに相談したよ！
・市役所の人
・学校の先生（カウンセラーさん）に、話を聞いてもらったんだ。

相談したら、いいことをたくさん知れたんだ。
・勉強とケアのバランスの取り方
・困った時に使えるお手伝い（福祉サービス）
が、あるのを知ることができたんだ！

だから、キミに伝えたいこと！☝️ぼくの経験から分かったのはね...
たとえ、小さな悩みだなって思うことでも...相談することは、
本当に価値があるってこと！
だって、話すことで、解決する方法が見つかるからね！

ぼくもなにかあったらまず人に相談してみるよ！

今の自分の状況を考えてみましょう。

日常生活の中で、幼いきょうだいの世話や病気・障がいのある家族のケアでこんな悩みがありますか？

あなたの気持ちを伝えてみよう

友達のこと

□ 友達と話をする時間が少ない　□ 放課後やお休みの日に遊べない　□ 友達と一緒に遊べない

心や身体のこと

□ 寝不足で授業中眠い　□ 気持ちが落ち込む・しんどい　□ 身体の具合が悪い
□ 家族のことが不安である

学校のこと

□ 休んだり、遅れたりする　□ 宿題ができずに勉強のことが不安

将来のこと

□ 家族が心配で将来が不安　□ お金のことが心配　□ だれかに相談したい

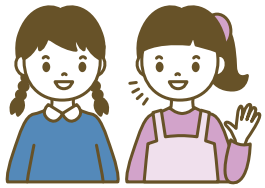


もしも、友達がヤングケアラーかも？と思ったら。

その友達の気持ちを想像しながら、友達として、あなたができることをやってみましょう。

寄り添って話を聞いてみよう

むりに悩みを聞きだそうとしなくても、「大丈夫？」の一言だけで、きっと心は軽くなります。



信頼できる大人に一緒に相談しよう

勇気を出して、大人を頼ってみてください。力になりたいと思っている大人は、身の回りに必ずいます。



相談窓口を紹介してみる

「相談窓口」に相談するという選択肢もあります。その友達の状況にあった適切な相談先があります。



周りの人たちが、彼らの気持ちを理解すること。普段どおり、友達として接すること。それが、その友達の自分らしい生き方につながります。

「ヤングケアラーノート」（こども家庭庁）（https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/note/）をもとに甲府市で作成

一緒に考えてくれる場所があります
悩みがあったら聞かせてね

中央市の こどものための相談窓口 ヤングケアラー相談窓口

中央市 こども健康部 子育て支援課「こども家庭センター」

電話番号 055-274-8585

メール kokasen@city.chuo.yamanashi.jp

その他 学校生活の相談窓口

中央市教育委員会 教育総務課

電話番号 055-274-8521

□学校の先生との関係に関する相談　□学習や進路に関する相談
□外国籍の子どもなどの就学等に関する相談
□そのほか、学校生活に関する相談　※面談については、事前に予約が必要となります。

ヤングケアラーのこと（こども家庭庁）

あなたの言葉やきもちを共有できる SNS 相談窓口や
交流会などの検索もできます！
https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/



監　　修／田中 悠美子（一般社団法人ケアラーワークス）
発行・問い合わせ／中央市 こども健康部 子育て支援課
〒409-3892　中央市臼井阿原 301-1
TEL 055-274-8557