ヤングケアラーハンドブック

中高生向け

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

お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

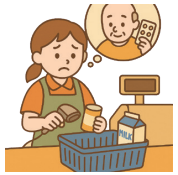

家族に代わり幼いきょうだいの世話をしている


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


目が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



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


家計のために働いて病気や障がいのある家族を助けている


依存症等を抱える家族の対応をしている


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


障がいや病気のある家族のトイレや入浴の介助をしている

どうでしたか？

こういったお手伝いを日常的にしている状況にある人のことを「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



ケアとお手伝いの違い

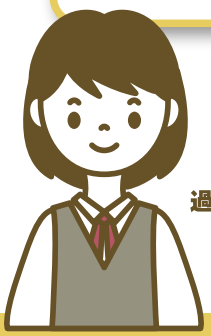
家事や買い物と聞くと「それはお手伝いでしょ？」
と考える人もいるかもしれません。判断の線引きは
難しいのですがヤングケアラーが担うケアは

年齢や成長段階に見合わない負担・責任を負う

日常生活に支障があるほど長時間にわたる

といわれ、相手の生命・生活・健康を支えるケアは
「お手伝い」という言葉でおさまらないのです。

ヤング ＝ 若い
ケアラー ＝ お世話（ケア）する人



本来大人が担うと想定されている
家事や家族の世話などを
過度に行っている子どものことをいいます



あなたの心の声を聞いてみましょう

自分のことや家族のことを、あなたはどのように感じていますか？いつも家族や家庭のことが気になってしまい、学校生活や勉強、友人と遊ぶことなど、自分のやりたいことが後回しになったり、自分が望むようにできていなかったりする時があるなら、あなたが感じていることについて、一度誰かに話をしてみる必要があるかもしれません。

家族の役にたとうとがんばっているあなたは、とても素敵です。ただ、自分の気持ちを押し込めたり、やるべきことをついつい後まわしにしていませんか？

時には自分の気持ちに耳を傾けて、やりたいことを見つけて優先してみると、もっと楽しい時間を過ごせるかもしれないですよ。

どんな気持ちであっても
いいんだよ

家族のケアと自分の生活の
バランスが大切
なのです

ひとりで
抱え込まなくて
いいんだよ

お世話をすることで家族は本当に助かっているでしょう。でも、お世話がちょっと大変だなと感じることもあるかもしれません。それはあなたが、がんばってお世話を続けてきたからこそ感じる気持ちで、とても自然なことです。

そういう時は話しやすいと思える人や家族と気持ちを共有するといいです。気持ちをわかってくれる人がきっと助けてくれます。



その気持ちも伝えてみよう！

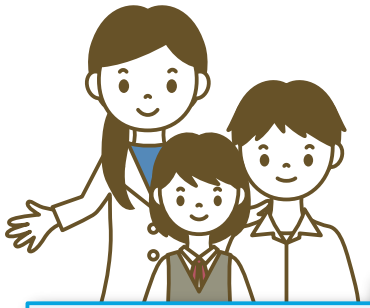
でも…そうすると家族がバラバラになってしまうんじゃないの？

いまそれでなにも困っていないし、必要ないかも…

とてもお金がかかるんじゃない？

なぜ早く言わなかったんだ、って怒られないかな…





だいじょうぶ！

どんなささいなことでも話していいんですよ。悩みや不安を話すことは
とても大切です。あなたの気持ちを誰かに話してみましょう。
あなたの許可なく、他の人に言うことはありません。秘密は守ります。

寄り添ってくれる大人がいます

児童・生徒 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

児童・生徒 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

児童・生徒 おうちや地域で

- ●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」

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を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。

電話番号	055-274-8585
メール	kokasen@city.chuo.yamanashi.jp
来　庁	中央市役所本館 1 階 2 番窓口
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。

私たちが話を聞きます！





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



10代　Aさん

中学生の時、母が長期にわたる病気になってから、家事や母のケアで手一杯で、友達と遊ぶ時間も、勉強する時間も減っていきました。その頃は、母のために食事を作ったりするのが当たり前でした。また、忙しかったため、相談できる場所があることを知らなかったのです。

もし知っていれば、もっと早く相談して、利用できるサポートの情報などを得ることができたのかなと思います。



20代　Bさん

高校生の時、父が事故で障がいを持つようになり、急に家族のサポートが必要になりました。高校生活と家庭の両立は想像以上に大変でした。しかし、市役所や学校のカウンセラーに相談して、学業とケアのバランスを取る方法や、利用できる福祉サービスについて知ることができました。自分の経験から、どんな小さな悩みでも、相談する価値があると感じています。

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

☐ 友達と会話する時間が少ない　☐ 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

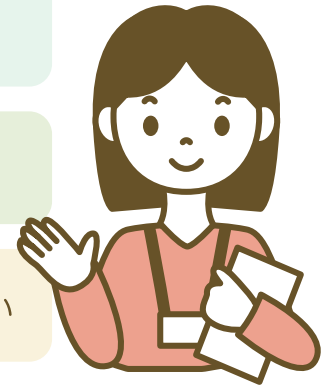
☐ 寝不足で授業中眠い　☐ 気持ちが落ち込む・しんどい　☐ 身体の具合が悪い
☐ 家族のことが不安である

学校のこと

☐ 休んだり、遅れたりする　☐ 宿題ができずに学習面が不安

将来のこと

☐ 進学ができない　☐ 家族が心配で将来が不安　☐ 経済的な不安がある　☐ だれかに相談したい

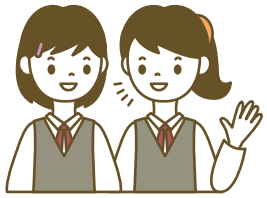


もしも、友達がヤングケアラーかも？と思ったら。

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