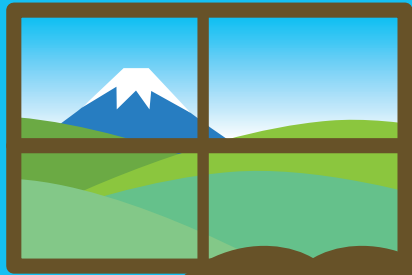




ヤングケアラーハンドブック

しょうがくせい
小学生向け



自分の時間が無いなあ
とおもったことはないですか？



家族も大事 你也大事



相談窓口

子ども・青少年総合相談センター
あおぞら

0120-743-011
aozora@city.kofu.lg.jp

ヤングケアラーデジタルハンドブックについて

デジタルハンドブックの作成・配信

子どもたちに「ヤングケアラー」への理解を深めてもらうとともに、自身や周囲の友達がヤングケアラーではないかと感じた際に、本市相談窓口へ気軽に相談してもらえるよう本市独自の「**ヤングケアラーデジタルハンドブック**」を作成しました。本日(5月9日)から子どもたちが学校で使用している一人一台タブレットをはじめ、市ホームページやSNSなどでも配信していきます。

- ✓ 子どもたちが見やすく分かりやすいパステル調のデザインとし、年齢に応じたイラストや言葉で**小学生向けと中高生向け**を作成
- ✓ **国のヤングケアラー啓発アドバイザーを務めた田中悠美子氏の監修**のもと、本市ヤングケアラー・コーディネーターの支援経験を踏まえ作成
- ✓ **【県内初】**デジタルハンドブックとして、**市立小中学校の児童生徒(約12,000名)**が使用している一人一台タブレットなどにプッシュ配信

ポイント



デジタルハンドブックについて



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



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。

ヤングケアラーのイラストをフロー形式で自分の生活と照らし合わせてもらいます。

友達がヤングケアラーかも？と思った時には、信頼できる大人と一緒に相談するよう促します。

ヤングケアラーだった先輩の経験を踏まえたメッセージにより、相談のきっかけをつくれます。

もしも、友達がヤングケアラーかも？と思ったら。

信頼できる大人と一緒に相談しよう

勇気を出して、大人を頼ってください。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。



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。

