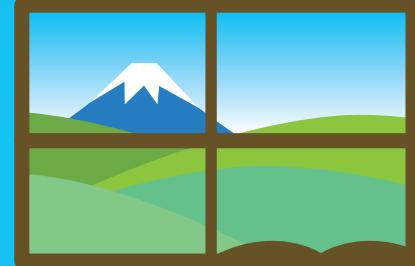




ヤングケアラーハンドブック

しょうがくせいむ
小学生向け



じ ぶん じ かん な
自分の時間が無いなあ
おも
と思ったことは
ないですか？



かぞく だいじ あなたも大事
家族も大事 あなたも大事



こうふし こ みらいぶ こそだ しえんか
甲府市 子ども未来部 子育て支援課

いえ てつだ

家のお手伝いをするのはとても素晴らしいことです。

すば

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あと感じていることはありませんか？

てつだ かぞく せわ かど おこな

じぶん

じかん

かん

つぎ

み

せいかつ

ふ

かえ

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。

びょうき 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



かぞく か おさな
家族に代わり幼いきょうだいの世話をしている



びょうき しょう 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



ほんご はな 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



しょう びょうき 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？

ほんらい ほんにん にな そうそう かぞく かいこ かじ
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。

た つういん つ そ こころ ふあんてい かぞく はなし き かんじょうめん
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環です

やまなしけん けんないしきょうがく ねんせい こうこう ねんせい にん り
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

ケアと お手伝いは 何がちがう?

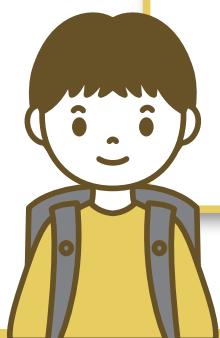


「家事」や「買い物」

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

じぶん 自分のことや * かぞく 家族のこと、 かん キミはどう感じて いるかな？



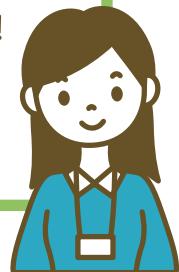
かぞく
家族のケアと
じぶん
自分の生活のバランスが
たいせつ
大切です

どんな気持ちであっても
いいんだよ

ひとりで
かか
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」「へんだな」と感じた
ら、それはあなたの大切な気持ちだよ。
ひとり かか こ だれ はな
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！



かぞく
家族はあなたの手伝いやケアで本当に助かっ
てていると思う。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、
いっしょ ひと
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

子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」に

**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

子ども・青少年総合相談センター 「あおぞら」

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「あおぞら」の相談員がお話を聞きます。

あなたの秘密は守ります

フリーダイヤル

0120-743-011 (通話無料)

メール

aozora@city.kofu.lg.jp

相談フォーム

相談フォームから伝えてね!
最後のページに詳細があるよ!



フォームだから
きがる おく 気軽に送れるよ!

いってみる

甲府市役所本庁舎3階⑥窓口
(甲府市丸の内1-18-1)

相談時間

平日8:30～17:15

※土日・祝日・年末年始は相談・返信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

はなし
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

せんぱい
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



わたくし ちゅうがくせい ごろ はなし
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



かあ なが あいだ びょうき まいにち たいへん
お母さんが長い間、病気になっちゃって毎日大変ですね。
いえ てつだ かう まいにち
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。
ともだち あそ じかん べんきょう じぶん
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。

そなんだね。
大変でつらいって思わなかった?



かあ づく おも
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、まわりが見えなかつたよ♪

じつ こま とき そつだん ばいよ し
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。
たず じ もや そつだん
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...
し 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)
はな たず ばいよ し
話すこと (誰かにキミの気持ちや状況を話すこと)
だいじ
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



じぶん きも たいせつ
自分の気持ちを大切にね

< 20代 Bさん



こうこうせい とう じこ
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。
さくら かそく たす あ ひつよう
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💡

たいへん
それは大変だったね。
だれ そだん
誰かに相談した? ?



ひとり かか こ そだん
一人で抱え込まずに相談したよ!
・市役所の人
がこら せんせい
・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。

そだん
相談したら、いいことをたくさん知れたんだ。
へんきょう と かた
・勉強とケアのバランスの取り方
こま とき つけ てつだ ふくし
・困った時に使えるお手伝い（福祉サービス）
が、あること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、
ほんとう かた
本当に価値があるってこと!
なは かけつ ほうほう み
だって、話することで、解決する方法が見つかるからね!

ひと そだん
ぼくもなにかあったらまず人に相談してみるよ!

いま じぶん じょうきょう かんが 今の自分の状況を考えてみましょう。

にちじょうせいかつ なか おさな
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？

ともだち 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

こころ からだ 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

がっこう 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

じょうらい 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

あなたの気持ちを
かも
つた
伝えてみよう



ともだち もしも、友達がヤングケアラーかも？と思ったら。

ともだち き も そぞう
その友達の気持ちを想像しながら、友達として、あなたができる事をやってみましょう。

よそそ 寄り添って話を聞いてみよう

なや き
むりに悩みを聞きたそう
としなくとも、「大丈
夫？」の一言だけで、きっ
と心は軽くなります。



しんらい 信頼できる大人と一緒に相談しよう

ゆうき だ
勇気を出して、大人を
たよ 頼ってみてください。
ちから 力になりたいと思っ
てている大人は、身の回
かなら まわ
りに必ずいます。



そだんまどぐち 相談窓口を紹介してみる

そだんまどぐち そだん
「相談窓口」に相談する
せんたくし
という選択肢もあります。その友達の状況に
てきせつ そだんさき
あつた適切な相談先があ
ります。



まわりひと
かれ
き も
りかい
ふだん
ともだち
せつ
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。

一緒に考える場所があります
悩みがあったら聞かせてね

甲府市 の 子ども・青少年相談窓口
ヤングケアラー相談窓口

子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」
0120-743-011
フリーダイヤル
メール aozora@city.kofu.lg.jp

甲府市子どものためのお悩み相談フォーム
あなたの気持ちや悩みなど、
いま困っていることを伝えてね！
相談員が返信します！

<https://www.city.kofu.yamanashi.jp/jidoikuse/kodomosodanform.html>

甲府市子ども相談フォーム



た その他 学校生活の相談窓口

甲府市児童生徒支援センター「すてっぷ」

0120-078-070

- 学校に行く意欲がわからない
□友人関係で悩んでいる
□SNSで嫌な思いをした
□集団になじめない等
□学校になじめない

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／甲府市 子ども未来部 子育て支援課
〒400-8585 甲府市丸の内1-18-1
TEL 055-221-3011