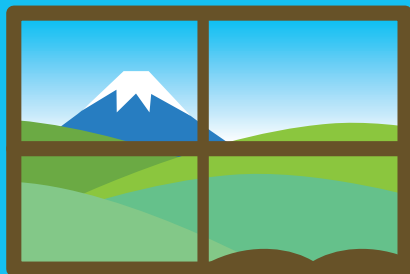




## ヤングケアラーハンドブック

しょうがくせいむ  
小学生向け



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 あなたも大事



こうふし こ みるいぶ 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 すば  
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？

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 おきな  
家族に代わり幼  
いきょうだいの  
せわ  
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  
のせわ みまも  
の世話や見守り  
をしている



にほんご 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・なんびょう  
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  
まわりのせわ  
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 そうぞう 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 ぶあんてい かぞく はなし き かんじようめん いっしゆ  
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  
やまなしけん けんないしやうかく ねんせい こうこう ねんせい にん り ちやうざけつか  
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



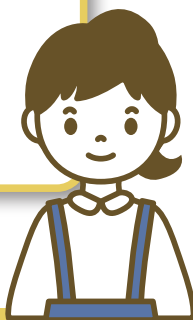
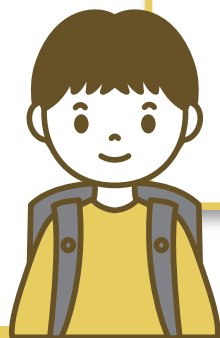
お手伝いは  
何がちがう？

「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  
家族のこと、  
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

きも  
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

いえ かぞく き  
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。  
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 てつだ ほんとう たす  
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、大変だなん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、だれ はな  
誰かに話してみよう！  
きも ひと  
気持ちをわかってくれる人が、  
いっしょ  
一緒にサポートしてくれるよ！





がっこう  
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

こ せいしょうねんそうこうそうだん  
子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」に

うち  
お家や  
ちいき  
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

こ せいしょうねんそうこうそうだん  
子ども・青少年総合相談センター  
「あおぞら」

がっこう ともだち かぞく しょうらい  
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  
気軽に送れるよ!

いってみる

こうふしやくしよほんちようしゃ かい まどぐち  
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



はなしき  
お話を聞かせて  
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

せんばい  
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



わたし ちゅうがくせい ころ はなし  
私が中学生だった頃のことを、お話をね

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だね。  
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？



かあ つく 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、まわりが見えなかったよ

じつ こま とき そうだん ばしょ 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。  
助けてくれるサポートの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😊お話をしてくれてどうもありがとう



じぶん きもち たいせつ  
自分の気持ちを大切にね

## < 20代 Bさん



こくこうせい とく 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。



きゅう かぞく たす あ ひつよう  
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っと大変だった

それは大変だったね。  
誰かに相談した？



ひとり かか こ そうだん  
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。

そうだん  
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、小さな悩みだなんて思うことでも...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！

# 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 せわ びようき しょう かぞく なや  
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？

きも  
あなたの気持ちを  
つた  
伝えてみよう

## 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

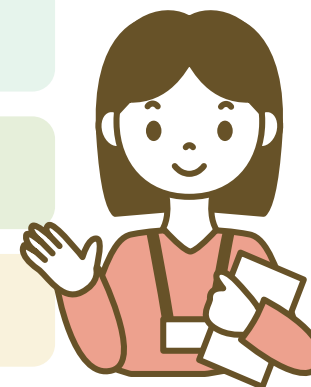
- ☐ 寝不足で授業中眠い ☐ 気持ちが落ち込む・しんどい ☐ 身体の具合が悪い  
☐ 家族のことが不安である

## 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

## しょうらい 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

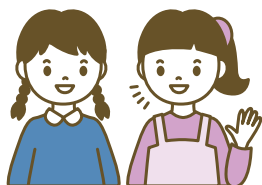


## もしも、友達がヤングケアラーかも？と思ったら。

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。

### よ そ はなし き 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、きつ  
ぶ ひとこと  
と心は軽くなります。



### しんらい おとな いつしょ そうだん 信頼できる大人と一緒に相談しよう

ゆうき だ おとな  
勇気を出して、大人を  
たよ 頼ってみてください。  
ちから 頼りたいと思っ  
て いる大人は、身の回  
り かに 必ずいます。



### そうだんまどぐち しょうかい 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  
あつ 適切な相談先があ  
ります。



まわ ひと かれ き も りかい  
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。

いっしょ かんが ばしょ  
一緒に考えてくれる場所があります  
なや き  
悩みがあったら聞かせてね

こうふし こ せいしやうねんそだんまどぐち  
甲府市の子ども・青少年相談窓口  
そだんまどぐち  
ヤングケアラー相談窓口

こ せいしやうねんそどうそだん  
子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」

フリーダイヤル

0120-743-011

メール

aozora@city.kofu.lg.jp

こうふし こ なや そだん  
甲府市子どものための悩み相談フォーム

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 がっこうせいかつ そだんまどぐち  
その他 学校生活の相談窓口

こうふしじどうせいとしえん  
甲府市児童生徒支援センター「すてっぷ」

フリーダイヤル

0120-078-070

- ☐ がっこう い いよく ゆうじんかんけい なや  
学校に行く意欲がわからない 友人関係で悩んでいる  
☐ えすえぬえす いや おも しゆうだん など  
SNS で嫌な思いをした 集団になじめない 等  
☐ がっこう  
学校になじめない

かていちよう  
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/>

はなし  
お話ができて  
あんしんしたよ

