

自分の時間が無いなあ
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

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

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あと
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
日常的に行っている状況
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 **27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

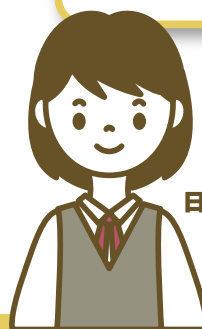
家事や買い物と聞くと「それはお手伝いでしょ？」
と考える人もいるかもしれません。判断の線引きは
難しいのですがヤングケアラーが担うケアは
年齢や成長段階に見合わない負担・責任を負う

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
日常的に行っている **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すか？

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ませんよ。

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

お世話をする事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。

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？

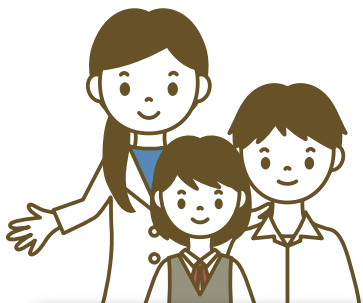
いまそれでなにも困っていないし、必要ないかも…

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…

その気持ちも伝えてみよう！





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

子ども・青少年総合相談センター「あおぞら」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

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を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。

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！

来 庁 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。

私たちが
話を聞きます！



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



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（あおぞら）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

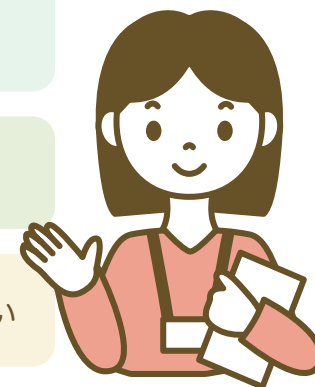
- ☐ 寝不足で授業中眠い ☐ 気持ちが落ち込む・しんどい ☐ 身体の具合が悪い
☐ 家族のことが不安である

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

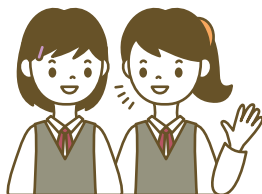


もしも、友達がヤングケアラーかも？と思ったら。

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、きつ
と心は軽くなります。



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。

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

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」

フリーダイヤル

0120-743-011

メール

aozora@city.kofu.lg.jp

甲府市子ども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



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」

フリーダイヤル

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/>

お話できて
あんしんしたよ



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