

ひとりで
抱えてしまう前に
相談できる人を見つけよう

自分の気持ちを誰かに話すのは、とても勇気がいることです。
でも、話を聞いて寄り添ってくれる人は必ずいます。



例えばこんな人

担任の先生 保健室の先生 その他の学校の先生

学校のスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー

病院や医療、福祉サービスのスタッフ

民生委員・子ども食堂や学習支援教室のスタッフ

あなたと一緒に考えてくれるよ。秘密も守ってもらえるよ



直接相談できないときは

周囲の人には話しづらいときでも、電話やメールを通じてあなたの話を聞いてくれる相談先があります。

24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

子供のSOSの相談窓口(文部科学省)

(フリーダイヤル) 0120-0-78310
夜間・休日を含め24時間いつでも無料で相談できます。

SNSによる相談や、各都道府県の相談先が探せます。



あなたが住む地域の、子ども・子育て支援担当課や、児童家庭支援センター、子ども家庭支援センターでも相談できます。(名前は住んでいる地域によって異なります)

家族のお世話まが がんばるあなたへ

ヤングケアラーをご存じですか?

監修：森田 久美子

(立正大学社会福祉学部社会福祉学科 教授・一般社団法人日本ケアラー連盟 理事)

小学生版



ヤングケアラーとは、家事や家族のお世話などを行っている子どものこと。

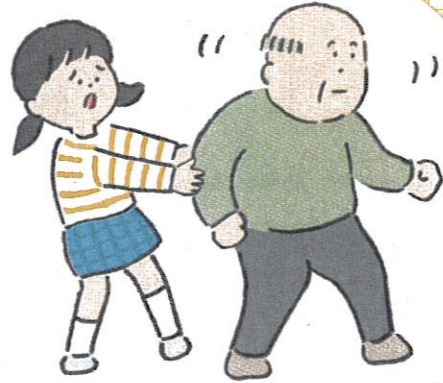
もしかすると、あなた自身やあなたのきょうだい、友達がヤングケアラーかもしれません。



病気や障がいのある家族のために買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



幼いきょうだいの世話や、病気や障がいのあるきょうだいの見守りをしている。



目を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。

こんなことは ありませんか？



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。

ヤングケアラーとは、大人がするような家事や家族のお世話などをして、いる18歳未満の子どものことです。お世話の必要な人は、主に病気や障がいのある親や高齢の祖父母、幼いきょうだいなどです。



病気や障害のある家族の身の回りの世話や、看病、介助をしている。



心が不安定な家族の話を知っている。

家族のお世話をするのは大人でも大変なこと。子どもの場合、学校に通えないなど生活に影響が出て、悩んでしまうこともあるんだ



もしかして 自分はヤングケアラーかも？ と思ったら

自分の気持ちを言葉にしよう

あなたがお世話をする中で家族は助けられています。でも、ときにはクラスの友達と自分を比べたり、お世話をするをつらく感じたりするかもしれません。それは、あなたがお世話を続けたからこそ感じる気持ちで、とても自然なものです。もし、勉強や遊びが思うようにできず、心や体がつらいなら、お世話の内容や時間を周りの大人と一緒に見直す必要があるかもしれません。



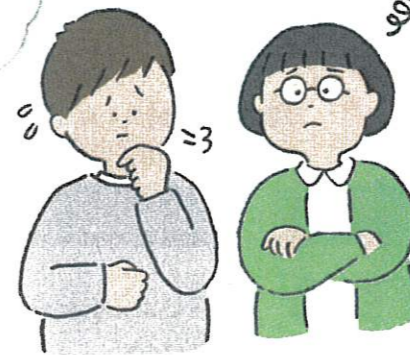
自分について思っていること

学校を休みがちで授業についていけず
不安

宿題が終わらなくて
悲しい

眠る時間がなくて
つらい

友達と遊べなくて
寂しい



家族や周りの人について思っていること

自分でできることは自分でやってほしい

私のことも見てほしい

かわいそうだと決めつけなくてほしい

お世話をしていることを隠したい

どんな気持ちもあって大丈夫だよ。自分を責めないで、思っていることを誰かに話したり書いたりすると、少し楽になるかもしれないね



自分を大切にすることを忘れないで

子どもは、健康に過ごし、学び、遊べるよう大人に守ってもらうことができます。あなたがお世話をがんばりすぎて疲れてしまわないように、自分を大切にしてください。それから、できることを少しずつ考えてみませんか。

家族は、自治体から必要なお世話を受けることができます。お世話を一人で抱える必要はないんだよ

