

しょうがくせい
小学生の
みなさんへ

あなたは ヤングケアラー？

じかん ひとり せお
あなたの時間はありますか？ 一人で背負わないで



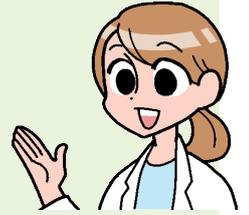
スマホやタブレットで読めます。 デジタルブック



○文字サイズ拡大、自動音声読み上げ
○10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応）
[Automatic Translation] 英語 (English)、
中国語 (簡体字 (簡体中文)・繁体字 (繁體中文))、韓国語 (한국)、
ポルトガル語 (Português)、タイ語 (ภาษาไทย)、ベトナム語 (Tiếng Việt)
スペイン語 (Español)、インドネシア語 (Bahasa Indonesia)
※ベトナム語のみ、音声読み上げに対応していません。

ここから読み取ると「利用の仕方」がわかります。内容を閲覧後、デジタルブックをお読みください。

ヤングケアラーって？



かぞく かいご せわ ていど こ おこな
 家族の介護やお世話などを程度を越えて行っている子どもや
 わかも
 若者のことです。



しょう びょうき かぞく
 障がいや病気のある家族のた
 めに、かじ
 家事をしている



かぞく か おこな
 家族に代わり、幼いきょうだ
 いのせわ
 いの世話をしている



しょう びょうき
 障がいや病気のあるきょうだ
 いのせわ みまも
 いの世話や見守りをしている



め はな かぞく みまも
 目を離せない家族の見守りや
 こえ
 声かけなどの気づかいをして
 いる



にほんご はな かぞく しょう
 日本語が話せない家族や障が
 いのあるきょうだいのために
 つうやく
 通訳をしている

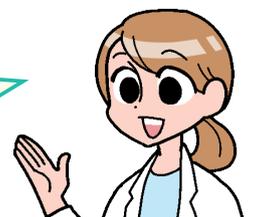


しょう びょうき かぞく み
 障がいや病気のある家族の身
 のまわ
 の回りの世話をしている

じぶん たいせつ わす 自分を大切にすることを忘れないで

こ
 どもは、けんこう す まな あそ おとな
 子どもは、健康に過ごし、学び、遊ぶように大人
 まも
 守ってもらおう権利があります。あなたが家族のおせ
 わ
 話をがんばりすぎて疲れてしまわないように、まず自
 ぶん たいせつ
 分を大切にしてください。それから、できることをいっ
 しょにかんが
 しょに考えてみませんか。

かぞく くに し ひつ
 家族は、国や市から必
 よう
 要なお世話をうけるこ
 とができます。お世話
 をあなたひとりがかか
 える
 ひつよう
 必要はありません。



家族を支える子どもたち

いま、あなたは自分の時間を持ってなくても、がんばって家族を支えていますか？

あなたのがんばりはとても素晴らしいことです。同じようにがんばっている子どもたちは、世界には大勢いて、日本でも各クラスに1人～2人くらいいるといわれています。

そのような子どもたちを「ヤングケアラー」と呼び、今、その支援の輪が広がってきています。



家族を支えることで、困ったりすることはないの？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 学校を休んだり、遅刻することがある | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 家族のために学校からすぐ帰ることがある | <input type="checkbox"/> 悲しい気持ちが続く |
| <input type="checkbox"/> 宿題、勉強ができない | <input type="checkbox"/> 何事もやる気が起きない |
| <input type="checkbox"/> 友達と遊べない、話が合わない | <input type="checkbox"/> 夜寝るのが遅くなる、よく眠れない |
| <input type="checkbox"/> 自分のことをする時間がない | |
| <input type="checkbox"/> 体調が悪い | |

もしかして

自分はヤングケアラーかも？

おも
と思ったら

自分の気持ちを言葉にしよう

あなたが大切な家族のお世話をしていることは、とても素晴らしいことです。家族や周りの大人もみんな感謝しています。

しかし、あなたにとって、勉強や友達と遊ぶこともとても大切なことです。悩みや不安な気持ちがあったら、自分一人で抱え込まないで、先生や周りの大人に話をしてみてください。



小さな不安、心配があったら、誰かに話してみてください。あなたとあなたの家族が幸せに暮らせるよう、一緒に考えてくれる人がきっと見つかります。

一緒に考えてくれる人はこんな人

学校の先生

担任の先生や保健室の先生など、話かけやすい先生に声をかけてください。

スクールソーシャルワーカー

どのような相談にものってくれる福祉の専門家。

スクールカウンセラー

学校にいる心の専門家。話を聞くプロフェッショナルです。

ヤングケアラーの相談窓口

三原市では下記のような相談窓口を設けています。

家族をサポートしている人

看護師などの病院スタッフ、ソーシャルワーカー、ケアマネジャーなどの福祉スタッフ、地域の民生委員・児童委員など。



子ども家庭庁「ヤングケアラーについて」

いろいろな連絡先はこちらのページにまとめられています



話してもうまく伝わらなかったら、あきらめないで他の人にも話してみてください。あなたの話をわかる人が、必ずいます。

三原市ヤングケアラー相談窓口

| 相談の内容 (ケアの内容等) | 担当課 | 連絡先 |
|--------------------------|-----------------|--------------|
| ヤングケアラーや子ども、子育てに関する相談 | 子育て支援課 | 0848-67-6079 |
| | 子ども家庭センター「すくすく」 | 0848-61-0121 |
| 高齢者に関する相談 (高齢者等のケア) | 高齢者福祉課 | 0848-67-6055 |
| 障害福祉サービスに関する相談 (障害者等のケア) | 障害者福祉課 | 0848-67-6060 |
| 家庭の経済問題や生活困窮に関する相談 | 自立相談支援センターみはら | 0848-67-4568 |
| 奨学金に関する相談 | 学校教育課 | 0848-67-6154 |

※上記に限らず、家族のケア等でつらいと感じる時は学校の先生など、身近にいる大人に相談してください。

LINE相談はこちらから



三原市公式LINE
(ヤングケアラー LINE相談)

国等の相談先はこちらから



三原市ホームページ
(ヤングケアラーについて)

発行：三原市子育て支援課