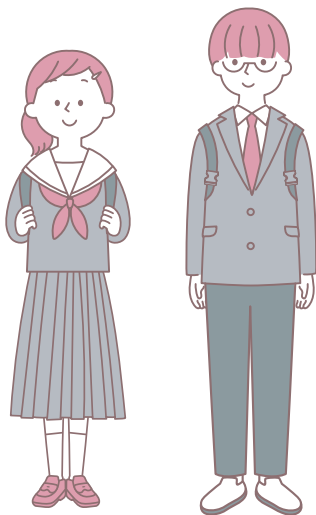




知ってほしい ヤングケアラーのこと

～わたしたちの日常～



中高生用

ヤングケアラーとは？



家族の介護や日常生活上の世話により、
負担が重い状態になっているこども・若者のこと



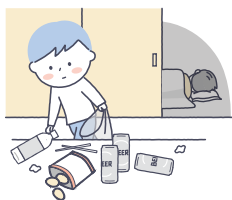
料理・洗濯などの
家事をしている



幼いきょうだいの
世話をしている



仕事をして
家計を支えている



アルコール・ギャンブルの
問題を抱える家族の
対応をしている



目を離せない家族の
見守りや声掛けなどを
している



日本語が話せない家族や
障害のある家族の
通訳をしている

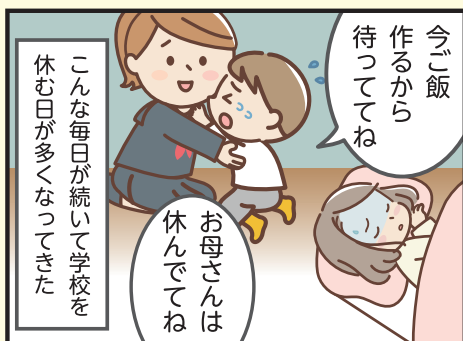
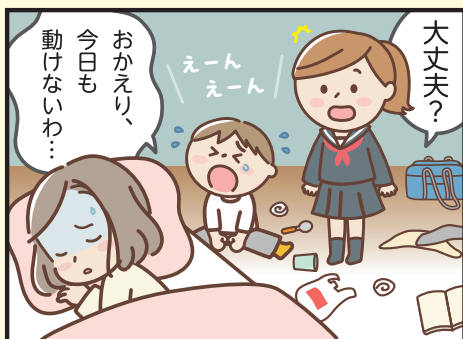
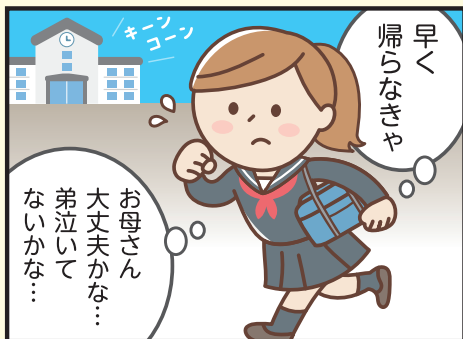


病気や障害のある家族の
身の回りの世話をしている



気持ちが不安定な家族の
話を聞いている

あおさんの日常



ヤングケアラーの 心の声 聞いてみよう

進路のこと

- 授業についていけない
- 疲れていて将来のことを考えられない
- 宿題をする時間がない

誰かに
話したいけど
なんて言って
いいかわからない



友だちのこと

- 遊ぶ時間がない
- 話題についていけない…
- 家のことを友達に知られたくない

家のことは
他の人には
話せないな…

からだのこと

- 睡眠不足
- やる気が出ない
- いつも疲れている
- ストレスを感じている

家族の
役に立てて
嬉しいし、
やりがい
を感じている

あおばさんが
広瀬先生に**相談**すると
こんなことを教えてくれた

【こどもの権利】って知ってる？

すべてのこどもが守られ、
すこやかに、自分らしく、安心して
過ごすために必要なもののことです。



こどもの 権利

第3条

【子どもにもっともよいことを】

第6条

【生きる権利・育つ権利】

第12条

【意見を表す権利】

第28条

【教育を受ける権利】

第31条

【休み、遊ぶ権利】



あなたが支えている大切な家族のように、
あなた自身も大切な存在です。

出典：(公財)日本ユニセフ協会ホームページ「子どもの権利条約」
日本ユニセフ協会抄訳一覧より

相談してみたら、
こんな場所や人に
出会えるかも…

学習支援の教室

無料の
学習サポート



広瀬先生

ピアサポート

同じような
経験をしている
仲間とつながれる場



こども食堂

無料／安く
食事ができる
居場所



フード パントリー

食品や日用品の
提供



ヘルパー

家に来て
家事のお手伝いを
してくれる人



相談員

家族や
あなたの話を
聞いてくれる人



訪問看護

家に来て
家族の看護を
してくれる人



相談して、
ひとりじゃないと
思えたよ



あおばさん

あてはまるものがあるか
チェックしてみよう

- ☐ 家でやることがあって、自分のための時間がない
- ☐ 家のことで遅刻・欠席・早退することがある
- ☐ 家族のことが心配
- ☐ 寝不足が続いている
- ☐ 話したいことがあるけど
誰に話したらいいかわからない



もしかして…自分は

＼ヤングケアラーと思ったあなたへ／

あなたの気持ちを誰かに話してみよう。

話を聞いて、一緒に考えてくれる大人がいるよ。



あなたの近くにいる大人



学校で

- 担任の先生、保健室の先生
- スクールカウンセラーさん

地域で

- 地域の子どもたちを見守っている
民生委員児童委員さん、主任児童委員さん
- こども食堂や学習支援のスタッフさん
- 児童館の職員さん、友だちのお父さん、お母さん

家で

- 家族のケアに関わっている
ケアマネージャーさん、ヘルパーさん

気軽に相談できるところ

- ・ オンラインサロン
- ・ LINE 相談



せんだい・みやぎ
ヤングケアラー
オンラインサロン

- ・ ヤングケアラー相談窓口【24 時間対応】

（仙台市こども若者相談支援センター）

電 話：0120-783-017

メール：kodomo@city.sendai.jp