



しょうがくせい
小学生のみなさんへ

ヤングケアラーについて知ろう

ヤングケアラーって？ いっしょに考えてみよう！



すまいるあくしょん

しがけん
滋賀県

ヤングケアラーって!?

ほんらい おとな にな そうてい
本来大人が担うと想定される
かじ かぞく せわ
家事や家族の世話などを
にちじょうてき おこな
日常的に行っている
こ わかもの
子ども・若者のこと



みちか そんなざい
身近な存在

クラスに 1～2人の
ヤングケアラーがいて
い
言われているよ。

※ 滋賀県では、「子ども若者ケアラー」と呼ぶこともあるよ！

たとえば



しょうがい びょうき
障害や病気の
ある家族に
かぞく
かわり、家事
かじ
をしている



しょうがい びょうき
障害や病気の
あるきょうだい
あるきょうだい
おさな
や幼いきょうだ
い
の世話を
せわ
している



しょうがい びょうき
障害や病気の
ある家族の
かぞく
み まわ
身の回りの
せわ かんびょう
世話、看病、
かいじょ
介助をしている



め はな
目の離せない
かぞく みま
家族の見守り
こえ
や声かけ、
き
気づかいを
している



にほんご はな
日本語が話せな
い家族や障害の
かぞく しょうがい
ある家族のため
かぞく
つうやく
に通訳をして
いる



こころ ふあんてい
心が不安定な
かぞく たいおう
家族の対応や
はなし き
話を聞いている



かじ かぞく せわ き みまも
家事や家族の世話には、気づかいや見守り、
こえ ないよう かんが
声かけなど、たくさんの内容が考えられるよ。



お手伝いじゃないの!?

お手伝いは自分の成長にとって、素晴らしい経験になるね!

でも・・・ヤングケアラーには、

子どもの年齢や成長のスピードに合わない内容の家事や世話をしているなど、
その責任や負担の重さから、自分や学校生活に影響が出ることがあるよ。

こんな時はありませんか?

無理をしているサインかも

からだ ちょうし
体の調子が
わる
悪くなる



なや
悩みや
ふあん
不安で心が
しんどい



かじ
家事・世
のための
ちこく
遅刻や早退



しゅくだい
宿題や
べんきよう
勉強する
じかん
時間が
じゅうぶん
十分にとれない



ぶかつどう
部活動や
ともだち
友達と
あそ
遊ぶ時間が
じゅうぶん
十分にとれない



じぶん
自分の夢や
したいことを
かんが
考える
よゆう
余裕がない



家事や家族の世話がずっと続いたら自分はどうなるんだろうという不安もあるよね。
だけど、やりたいことはがまんしなくていいよ。それはわがままじゃないよ!

ヤングケアラーは気づきにくい

ヤングケアラーを
よく知らない

せわ
世話をするのは
あたり前

そうだん
相談するほど
のことじゃない

かぞく
家族のことを
はな
話したくない

まわ
周りに知られたくない
かわいそうと
おも
思われたくない

そうだん
相談すると家族に
わる
悪いと思う

いろいろな理由から、助けが必要でも相談しづらい人もいますよ。
小さなころから家事や家族の世話が必要な子、突然必要になることだってあるね。

誰もがヤングケアラーについて理解し、
「頼ってもいいんだ」「一人じゃない」と
思える雰囲気に変えていきたいね。

聞いてみよう ヤングケアラーの声



わたし
私^{わたし}がまるで
お母さん^{お母さん}みたい

つね
常に、
「助けて・・・」

あ
当たり前だと
受け入れがち



ちょうじょ
長女^{ちょうじょ}だから
しっかりしないと

ゆれる
きも
気持ち

えらいねと
いわれて嫌^{いや}だった



かぜく うま
家族^{かぜく}が上手^{うま}くいかな
自分のせい^{じぶん}なのかな

きょうだいは
めっちゃ^{かわい}可愛い

おや
親^{おや}ときょうだい^{きょうだい}が
これから^{これから}も心配^{しんぱい}

がっこう せんせい
学校の先生^{がっこう せんせい}や

スクールカウンセラー^{スクールカウンセラー}さんなどに
相談^{そうだん}して、頼^{たよ}れることを知^しった。

とも
友だち^{とも}との
何気^{なにげ}ない会話^{かいわ}

ちいき いばしょ い
地域^{ちいき}の子^こども^{ども}の居場所^{いばしょ}に行^いけたこと。
いろん^{ひと}な人^{はな}と話^ししたり、自由^{じゆう}に過^すぐす時間^{じかん}。
僕^{ぼく}にとっ^だては「第^{だい}2^いの家^え」^{せんぜい}みたいな存在^{そんざい}。

いえ じぶん
家^{いえ}にいと自^{じぶん}分の
時間^{じかん}がなかつたが、先生^{せんせい}が
じしゅうしつ ようい
自習室^{じしゅうしつ}を用意^{ようい}してくれた。



うれしかった
ささ
支^{ささ}えにな^なった

がっこう せんせい とも
学校の先生^{がっこう せんせい}や友だち^{とも}が
ただ話^{はなし}を聞^きいて受^うけ止^とめてくれること
が嬉^{うれ}しかった。

ひとり にんげん
一人^{ひとり}の人間^{にんげん}だから、
「しんどい」^あと思^{おも}ったりするの^あが当^あたり前^{まえ}。
い
と言^いってくれたこと。

え し か よ
絵^えや詩^しを書^かいたり読^よんだり。
ことば
言葉^{ことば}にでき^きない気^き持^もちを
か ひょうげん
代^かわり^{ひょうげん}に表^{ひょうげん}現^{げん}してくる。

がっこう とき
学校^{がっこう}にいてる時^{とき}だけは、
いえ わす
家^{いえ}のこと^{わす}を忘^{わす}れられ^れた。

スクールカウンセラーさん

こころ なや せんもんか
心^{こころ}の悩^{なや}みの専^{せんもんか}門^{もんか}家^か。
はなし き
みんな^{みんな}の話^{はなし}を聞^きいて
きも よ そ
気^{きも}持^もち^よに寄^そり添^そって
くれるよ。

スクールソーシャルワーカーさん

じぶん かいけつ
自分^{じぶん}だけ^{かいけつ}では解^{かい}決^{けつ}できない
かてい^{かてい}かんき^{かんき}ょう
家^{かてい}庭^{かんき}環^{ょう}境^{たい}の悩^{なや}み^{たい}に對^{たい}して
たす せんもんか
助^{たす}けてく^{せんもんか}れる専^{せんもんか}門^{もんか}家^かだよ。



いばしょ
居場所^{いばしょ}とは？

じぶん あんしん
自分^{じぶん}にとっ^{あんしん}て安^{あんしん}心^{しん}で
いごち ばしょ じかん
居^{いごち}心地^{ばしょ}が良^{じかん}い場所^{ばしょ}・時^{じかん}間^間や
ひと かんけい
人^{ひと}と^{かんけい}の関^{かんけい}係^{けい}のこと。
いばしょ
た^{いばしょ}く^くさん^{さん}の居^{いばしょ}場所^{ばしょ}に
であ
出^{であ}会^{かい}っ^てほ^しい^な！

スマホ
時間^{じかん}

こども
食^{しょく}堂^{どう}

学校^{がっこう}

公園^{こうえん}

しんらい おとな とも
信^{しんらい}頼^{らい}で^{おとな}き^{とも}る大^{おとな}人^{とも}や友^{とも}だち^{だち}

はなし き
話^{はなし}を聞^きいてもら^らったり、
ぐち^{ぐち}を言^いい合^あったり、
たの じかん
楽^{たの}しい時^{じかん}間^間を
いっしょ す
一^{いっしょ}緒^すに過^くぐす。
そんな^{そんな}時^{じかん}間^間もと^とても
たいせつ
大^{たいせつ}切^{けつ}。



相談できる人や
場所はあるよ

学校で

学校の先生 保健室の先生
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



家族のケアに関わる

ヘルパーさん
ケアマネージャーさん



お家で

地域で

子どもの居場所の
スタッフさんや
学習支援の先生



地域で子どもを
見守る大人



民生委員・児童委員さん

滋賀県の子どもと若者の相談窓口

自分のこと・家族のこと・友だちのことなど、何でも相談できるよ！

こころんだいやる

0120-0-78310 (無料)

相談時間：毎日午前9時～午後9時まで (12/29～1/3 休み)
午後9時以降は、「24 時間子供 SOS ダイヤル」につながるよ。

こころのサポートしが LINE 相談

相談時間：毎日午後4時～午後10時まで



友達登録はこちらから→

あなたのひみつは守るよ。

滋賀県のヤングケアラーへの取組

居場所や相談場所などの
情報をアップしているよ！

キャンプやお出かけ、
ヤングケアラー同士の友だちに出会えたり。
いろいろあるよ！ぜひ行ってみてね！

滋賀県公式
ホームページ



どうやって相談すればいい？

どう伝えたらいいの、
うまく言えないこともあるね。
そんな時の、ヒントにしてね！

見本

うまく書けなくても大丈夫

私は、 で困っています。
☒ 家族のこと ☐ きょうだいのこと ☐ 友だちのこと
☐ 自分のこと ☐ 心配や不安なこと
☐ 心や体のこと ☐ その他のこと

だから、 です。

☒ お話を聞いてほしい
☐ 一緒に考えてほしい
☐ 解決する方法について相談したい
☐ 勉強を教えてほしい
☐ いろいろな活動（子どもの居場所など）を
教えてほしい

☒ 家で家族のお世話をしている、
そのことについてお話を聞いてほしい。

伝えたい人 自分で伝えたいことを書いてもいいよ！

☒ 学校の先生 ☐ スクールカウンセラー
☐ スクールソーシャルワーカー ☐ お父さん
☐ お母さん ☐ _____ の _____ さん

あなたが望めば、相談したことは誰にも知られないよ。
まずは自分の気持ちを表すお手伝いをさせてね！

私は、 で困っています。

☐ 家族のこと ☐ きょうだいのこと ☐ 友だちのこと
☐ 自分のこと ☐ 心配や不安なこと
☐ 心や体のこと ☐ その他のこと

だから、 です。

☐ お話を聞いてほしい
☐ 一緒に考えてほしい
☐ 解決する方法について相談したい
☐ 勉強を教えてほしい
☐ いろいろな活動（子どもの居場所など）を
教えてほしい

☐

伝えたい人 (自分で伝えたいことを書いてもいいよ！)

☐ 学校の先生 ☐ スクールカウンセラー
☐ スクールソーシャルワーカー ☐ お父さん
☐ お母さん ☐ _____ の _____ さん

あなたが望めば、相談したことは誰にも知られないよ。
まずは自分の気持ちを表すお手伝いをさせてね！

□にチェックを入れて使ってみてね！



最後に 子どもの権利のお話

みんなは、子どもの権利という言葉聞いたことはある？

それはみんなが生まれながらに持っているよ。

子どもの権利には、大きく4つの権利があるとされているよ。

生きる権利

全ての人から大切にされ、しっかり食べ、安心して眠り、元気にくらすことができます。

育つ権利

安心して好きなことを勉強したり、友達と遊んだり、ゆっくり休んだり、すくすくと大きく育つことができます。

参加する権利

自分の考えやしたいことが大切にされ、自由に意見を言うことができます。

守られる権利

いじめられたり、苦しめられたりしないように守られます。人の違いなどを理由に、差別されません。

子どもに関するあらゆる法律や、大人・社会全体が子どもの権利を大事にしているよ。



だから、みんな一人で悩まず、どんな時でも、信頼できる大人や場所に安心して頼ってね。



滋賀県内の約3万人の子どもたちの声から生まれた子どもたちの笑顔が、ふやす行動様式なんだよ。



くわしくは↑



頼れる人や場所を見つけてよう

読んでくれてありがとう。

アクセスしてみてね！

ヤングケアラーについてもっと知りたい



ヤングケアラー全国の相談窓口を探してみる



こども家庭庁ヤングケアラー特設サイト

発行・お問い合わせ

滋賀県子ども若者部

子どもの育ち学び支援課（県庁新館2F）

〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号

TEL：077-528-3458 FAX：077-528-4854

E-mail: jb00@pref.shiga.lg.jp