

# 家族のお世話を がんばっているあなたへ

しょうがくせいむ  
小学生向け

## 知ってる？ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーは、大人にかわって家事やお世話をしながら毎日を送っています。  
板橋区では、ヤングケアラーのみなさんの心配ごとがへったり、困ったときに声がきけるように、  
このチラシを作りました。  
ヤングケアラーは、たとえばこんな役割をもっています。



障がいや病気を抱えている  
家族にかわって  
家事をしている



家族にかわり幼いきょうだいの  
世話をしている



なかなか治らない病気を抱えた  
家族の  
看病や見守りをしている



日本語を理解するのが難しい  
家族のために  
通訳をしている



目が離せない家族への  
見守りや気づかいを  
している



障がいや病気のある家族の  
入浴やトイレなどの  
介助をしている

## こんな もやもや した気持ち、ありませんか？

ヤングケアラーは「家族のことだから自分がかんばらないと...」と誰にも悩みを相談できず、  
抱えこんでしまうことがあります。  
そのもやもやを周りの大人に話してみませんか？

友達と  
遊べない...

寝る時間  
がない...

学校に  
行けない...

勉強する  
時間がない...

希望の進路が  
選べない...

自分の  
時間がない...

相談できる場所は裏面へ→

あなたの<sup>なや</sup>悩み<sup>はな</sup>も<sup>おも</sup>やも<sup>はな</sup>や<sup>おも</sup>を話してみたいと思ったら、  
まずは近くの信頼できる大人に話してみましょ。う。  
話すとちょっぴり気持ち<sup>きも</sup>がラクになったり、対応<sup>たいおう</sup>法<sup>ほう</sup>が見つかることがあります。  
あなたと一緒にあなたのことについて考えたいと思っている大人が必ずいます。

たとえばこんな人

親戚<sup>しんせき</sup>の人<sup>ひと</sup>

担任<sup>たん にん</sup>や学年<sup>がくねん</sup>の先生<sup>せんせい</sup>

保健室<sup>ほけんしつ</sup>の先生<sup>せんせい</sup>

スクールソーシャルワーカー・  
スクールカウンセラー

医療<sup>いりょう</sup>・福祉<sup>ふくし</sup>サービスの  
スタッフ

直接相談<sup>ちよくせつそうだん</sup>できないときは

無料<sup>むりょう</sup>

板橋区<sup>いたばし</sup> 子ども<sup>こ</sup>なんでも相談<sup>そうだん</sup>



0120-925-610

24時間365日  
受け付けています

東京都<sup>とうきょう</sup> 親子<sup>おやこ</sup>のための相談<sup>そうだん</sup>LINE

平日<sup>へいじつ</sup> 午前<sup>こぜん</sup>9時から午後<sup>ごご</sup>11時まで  
(受付<sup>うけつけ</sup>は午後<sup>ごご</sup>10時30分<sup>ぶん</sup>まで)

土曜日<sup>どようび</sup>、日曜日<sup>にちようび</sup>、祝日<sup>しゅくじつ</sup>、年末年始<sup>ねんまつねんし</sup>  
午前<sup>こぜん</sup>9時から午後<sup>ごご</sup>5時まで



ヤングケアラーについての動画<sup>どうが</sup>を作<sup>つく</sup>りました。

右の二次元コード<sup>にじげん</sup>をスマートフォンやタブレットで  
読み取る<sup>と</sup>か、パソコンで下<sup>した</sup>のURL<sup>にゅうりょく</sup>を入力<sup>み</sup>すると見る  
ことができます。

URL : <https://youtu.be/8shJ6jsMKPs>

