

かぞく せわ
**家族のお世話を
がんばっているあなたへ**

小学生向け

し 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過ごしています。
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がんばらないと…」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…

なや
あなたの悩みやもやもやを話してみたいと思ったら、
ちか
まずは近くの信頼できる大人に話してみましょう。
きも
話すとちょっと気持しがラクになったり、対応法が見つかることがあります。
いっしょ
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
例えばこんな人

たんにん がくねん せんせい
担任や学年の先生

スクールソーシャルワーカー・
スクールカウンセラー

しんせき ひと
親戚の人

ほけんしつ せんせい
保健室の先生

いりょう ふくし
医療・福祉サービスの
スタッフ

ちょくせつそうだん
直接相談できないときは

むりょう いたばしく こ そうだん
無料 板橋区 子どもなんでも相談
0120-925-610

じがん にち
24時間365日
受け付けています

とうきょう と おやこ そうだん
東京都 親子のための相談LINE

へりじつ こぜん じ さとじ
平日 午前9時から午後11時まで
(受付は午後10時30分まで)
どようび にちようび しゃくじつ ねんまつねんじ
土曜日、日曜日、祝日、年末年始
こせんじ さとじ
午前9時から午後5時まで



ヤングケアラーについての動画を作りました。
みぎ に じげん
右の二次元コードをスマートフォンやタブレットで
読み取るか、パソコンで下のURLを入力すると見る
ことができます。

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



板 橋 区