ヤングケアラーってなに？

家事や家族の世話などをしている
ヤングケアラーのことを知るために

小学生編



彩の国 埼玉県

ヤングケアラー ってなに？

家族のために、大人がするような家事や家族の世話などをしている18歳未満のこどものことです。

ヤングケアラー は、家族のためにこんなケア



病気や障害がある家族のために、家事をしている



病気や障害のあるきょうだいや、幼いきょうだいの世話をしている



目が離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている

「ケア」にはいろんな意味があります

ケアという言葉には、身の回りのお世話、気配り、手当てなどの意味があります。

をやっています



日本語が話せない家族や障害のある家族のために通訳している



病気や障害のある家族の身の回りの世話、看病、介助をしている



心が不安定な家族の話を聞いている

ひろゆき先生にヤングケアラーについて聞いてみよう！

ヤングケアラーの日常



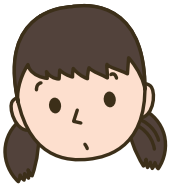
そうまさん

ヤングケアラーは誰のために、どんなケアをしているんですか？

そうだね。たとえばお母さんが病気でできないから、家族の食事の用意や洗たく、掃除をしたり、認知症のおばあちゃんの身の回りの世話をしたりしているんだよ。



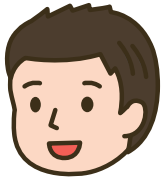
ひろゆき先生



りおさん

どんな理由でケアをしているんですか？

ケアをしている理由は、病気だったり、親が仕事でいそがしかったり、きょうだいに障害があったりさまざまなんだ。自分でケアをしたいと思ったヤングケアラーもいるんだよ。



ひろゆき先生

ヤングケアラーの声①

- 私は母が重い病気で入院していたため、毎日往復2時間かけてお見舞いに行き、家事の半分以上を3か月行っていました。
- 親が日本語を話せないことを気にしています。親とうまく話せなかったり、生活習慣が違ったりと、いろいろな悩みがあります。

ケアによる学校生活への影響

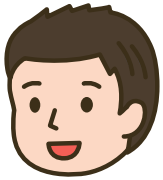
ヤングケアラーは、家族のケアをすることで学校生活に影響が出ることもあります。

学校生活への影響がないというヤングケアラーが多いんだよ。
だけど、ケアのことを誰にも話せなくてさびしかったり、ストレスを感じたりしているヤングケアラーもいるよ。
話すことができる相手がいないと一人で抱え込んでしまうことになるね。



ひろゆき先生

みんなの周りにも家族のために世話を頑張っているお友だちがいるかもしれないね。
あなたならどんなことができるかな。
考えてみましょう。



ひろゆき先生

ヤングケアラーの声②

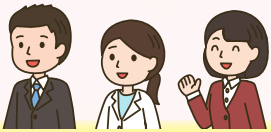
- 重い病気を持っている人たちが、気持ちを楽にできるようないろいろなサポートを作った方がいいと思います。
- ケアをしている人の中には、「他の人には言わないでほしい」という人もいると思う。

頼れる大人に話してみよう

あなたが大切な家族の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感謝しています。

しかし、あなたにとって、勉強や友だちと遊ぶことも大切なことです。

悩みや不安な気持ちがあったら、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。



担任の先生、保健室の先生 、
その他の学校の先生



スクールカウンセラーさんや
スクールソーシャルワーカーさん



家族のケアに関わっている
ケアマネジャーさん や ヘルパーさん など



こども食堂や学習支援教室の
スタッフさん

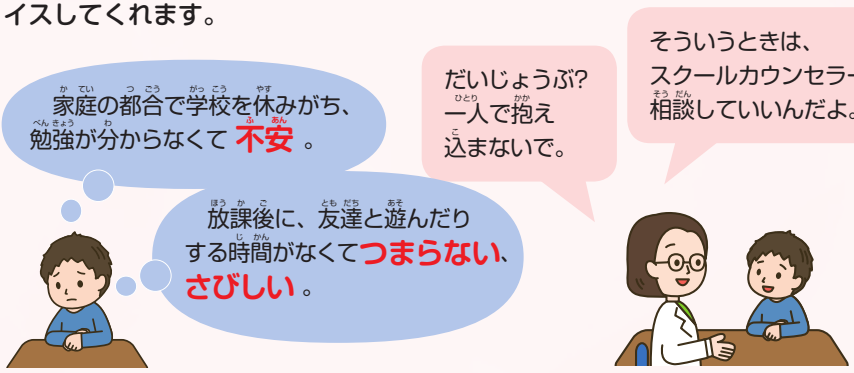


地域のこどもたちを見守っている、
児童委員さん、主任児童委員さん

**この他にもきっと、あなたの周りには
あなたの想いに寄り添い、共感し、一緒に
考えてくれる大人がいます。**

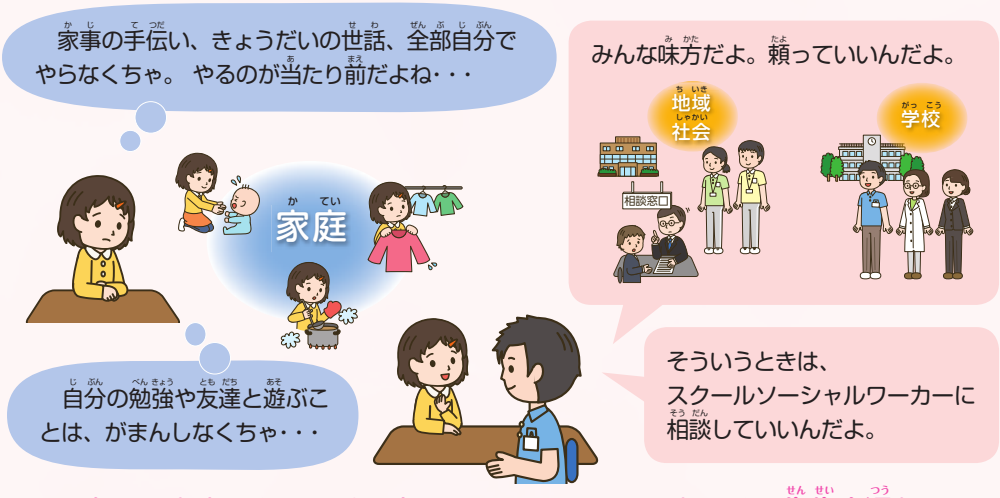
スクールカウンセラーにも相談できるよ

心の悩みに対する専門家です。みなさんの話を聞いて、心に寄り添ってくれます。また、みなさんの心の悩みについて、保護者や先生にもアドバイスしてくれます。



スクールソーシャルワーカーもいるよ

自分だけではどうすることもできない家庭環境の悩みに対して、助けてくれる専門家です。



スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーは、先生を通じてみなさんの相談をお受けしています。まずは、先生に相談してみてください。相談をお待ちしています。

困ったときに大人に知ってもらうために

困っていることや不安な気持ちなどは整理しておくと良いでしょう。先生や周りの大人に知ってもらうために、伝えたいことカードを使ってみてください。

伝えたいことカードの使い方・書き方

記入例(おもて面)

伝えたいことカード

私が、ケアをしているのは、
お母さん と 弟 です。

● ケアの内容
・障害があるので、料理、洗たく、家のそうじを手伝っている。
・弟の着替えを手伝っている。
・お母さんの話を聞いている。

● 伝えたいこと
友だちとゲームで遊びたい。
宿題をやる時間がないときに、おこられないか心配。
お母さんの具合が悪くなったら、どうしたらいいかわからない。

(うらにも書いてね)

記入例(うら面)

伝えたいことカード

● 困ったこと、気持ちを伝えたい相手は、誰ですか
担任の○○先生
ヘルパーの◇◇さん

● 相手の連絡先　電話番号などを書いてね。わからなければ書かなくていいよ
048-830-△◇○×

書きたくない時は書かなくていいよ
自分の名前

ケアをしている人、ケアの内容(2～3ページのイラストを見てね)、伝えたいことを、確認して書いておきましょう。

また、カードのうら面には、困ったときに伝えたい相手や連絡先を書いておきましょう。

このカードに書いた内容を言葉にして伝えても、切り取って渡してもいいですよ。左の記入例を参考にしてね。

キリトリ

伝えたいことカード

私が、ケアをしているのは、

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ です。

● ケアの内容

● 伝えたいこと

（うらにも書いてね）

キリトリ

伝えたいことカード

私が、ケアをしているのは、

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ です。

● ケアの内容

● 伝えたいこと

（うらにも書いてね）

キリトリ

キリトリ

キリトリ

伝えたいことカード

● 困ったこと、気持ちを伝えたい相手は、誰ですか？

● 相手の連絡先　電話番号などを書いてね。わからなければ書かなくていいよ

書きたくない時は書かなくていいよ

自分の名前

キリトリ

伝えたいことカード

● 困ったこと、気持ちを伝えたい相手は、誰ですか？

● 相手の連絡先　電話番号などを書いてね。わからなければ書かなくていいよ

書きたくない時は書かなくていいよ

自分の名前

キリトリ

キリトリ

悩んだ時は相談してね

もし、周囲に話を聞いてくれる大人がいなくても、みなさんの悩みを聞いてくれる相談先はたくさんあります。迷わず相談してください。

SNS・メールで相談

埼玉県ヤングケアラーチャンネル

月～金　11:00～20:00　（祝日・年末年始12/29～1/3を除く）

右の二次元コードを読み取るか、LINEで検索して友だちに追加

親と子どもの悩みごと相談@埼玉

月～金　9:00～22:00　土、日、祝　9:00～17:00（年末年始を除く）

右の二次元コードを読み取るか、INEで検索して友だちに追加

彩の国　よりそうみんなのメール教育相談　いじめ、不登校、学校生活の悩み

soudan@spec.ed.jp　返信は平日9:00～17:00

電話で相談

子どもスマイルネット　いじめ、友達、学校、親、どんなことでも

048-822-7007　毎日10:30～18:00（祝日・12/29～1/3を除く）

彩の国　よりそうみんなの電話相談　いじめ、不登校、学校生活の悩み

#7300 または **0120-86-3192**　毎日24時間

児童相談所相談専用ダイヤル　こどもの福祉に関する相談

0120-189-783　毎日24時間

虐待かもと思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル**「189」**へ

こどもの居場所など

地域のボランティアの方々による
「こども食堂」「学習支援教室」などがあります。
地域の居場所を探してみましょう。



このほかにも、話を聞いてくれる相談先はたくさんあります。
埼玉県のホームページで紹介しているので確認してみてください。



埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

制　作▶埼玉県福祉部地域包括ケア課
協　力▶埼玉県教育局県立学校部人権教育課 埼玉県教育局市町村支援部生徒指導課
監　修▶澁谷智子(成蹊大学文学部現代社会学科)
問合せ先▶〒330-9301　さいたま市浦和区高砂3-15-1
電話:048-830-3256 FAX:048-830-4781
E-mail:a3250-04@pref.saitama.lg.jp

令和8年10月発行