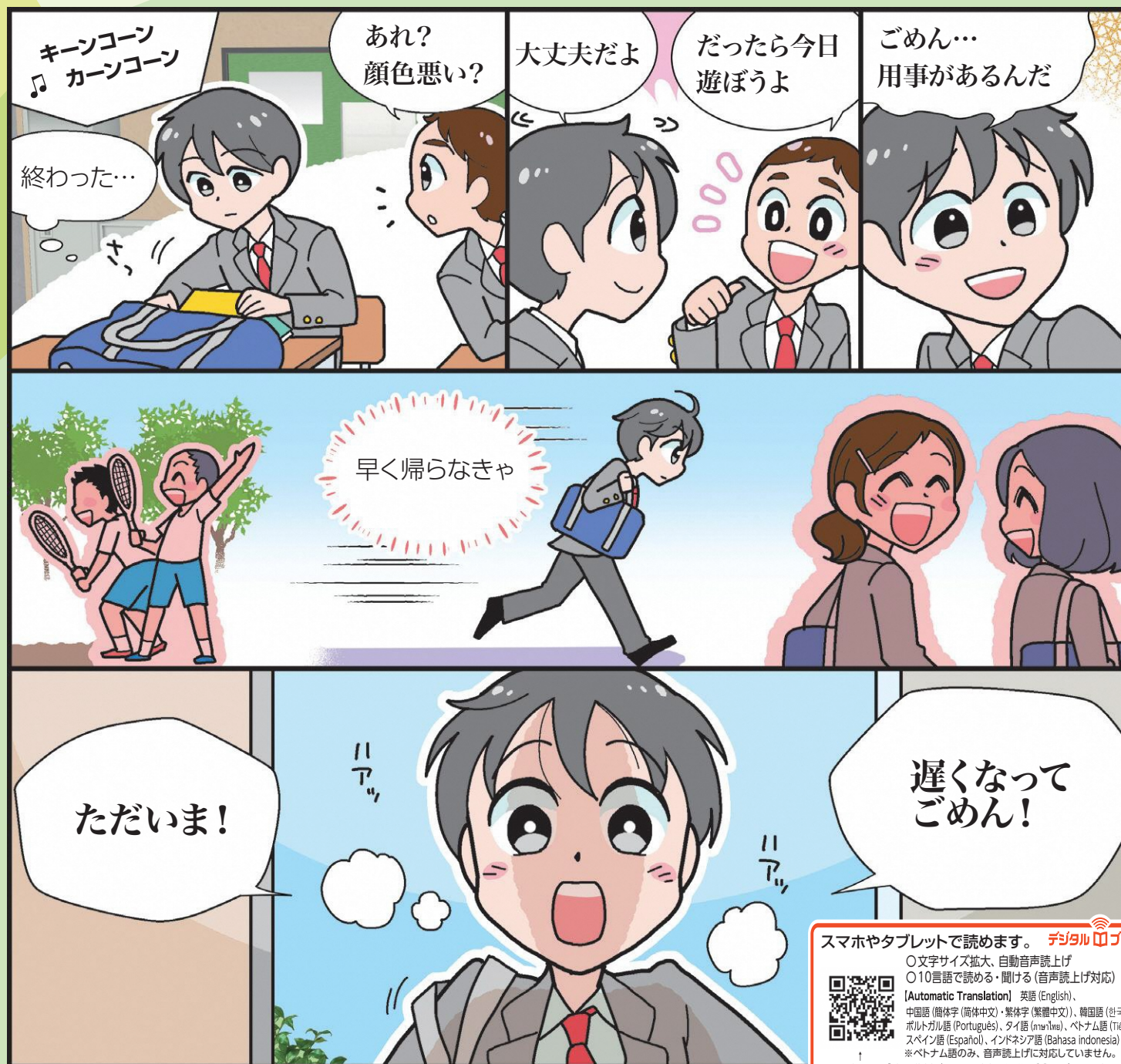


あなたは ヤングケアラー？

あなたの時間がありますか？ 一人で背負わないで

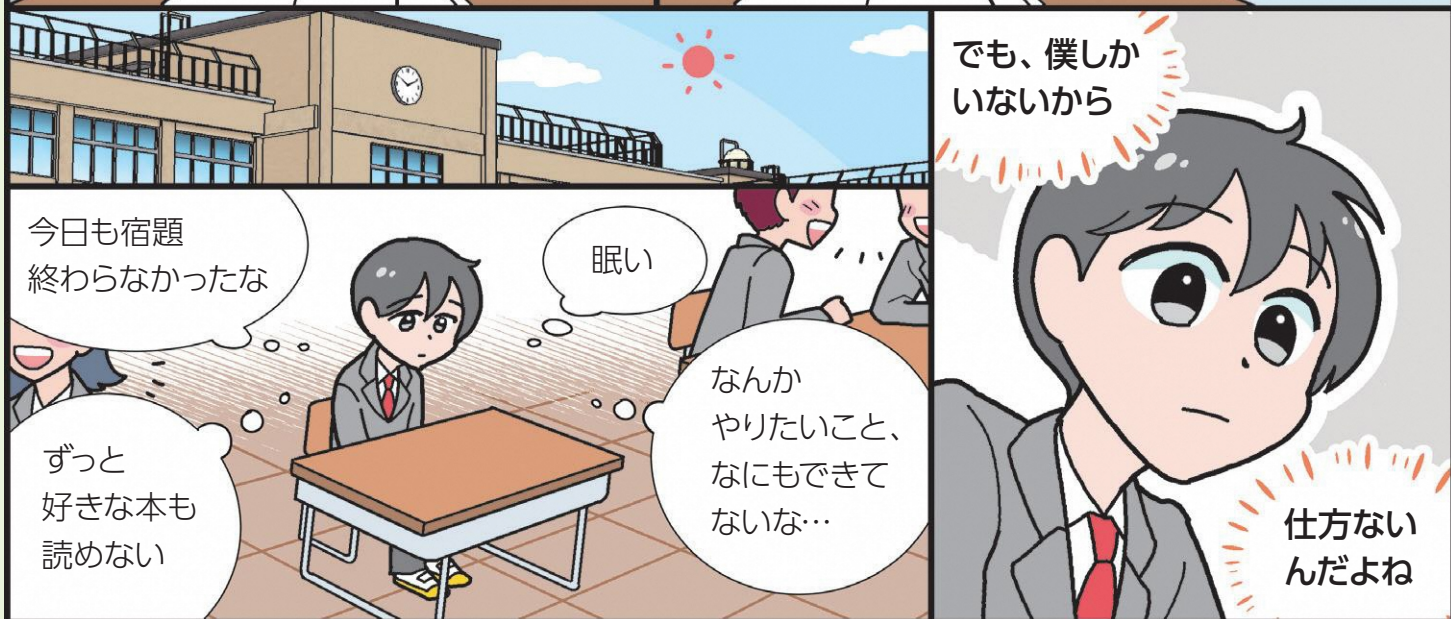
〔監修〕大阪公立大学大学院 現代システム科学研究科 准教授 濱島淑恵



スマホやタブレットで読めます。 **デジタルブック**

○文字サイズ拡大、自動音声読み上げ
○10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応）
[Automatic Translation] 英語 (English)、
中国語 (簡体字 (簡体中文)・繁体字 (繁體中文))、韓国語 (한국)、
ポルトガル語 (Português)、タイ語 (ภาษาไทย)、ベトナム語 (Tiếng Việt)、
スペイン語 (Español)、インドネシア語 (Bahasa Indonesia)
※ベトナム語のみ、音声読み上げに対応していません。

ここから読み取ると「利用の仕方」が聞けます。内容を確認後、デジタルブックをお読みください。



家族を支える子どもたち

今、あなたは自分の時間を持てなくても、がんばって家族を支えていますか？

あなたのがんばりはとても素晴らしいことです。同じようにがんばっている子どもたちは、世界には大勢いて、**日本でも各クラスに1～2人くらいいる**といわれています。

そのような子どもたちを「ヤングケアラー」と呼び、今、その支援の輪が広がってきています。

ヤングケアラーって？

家族にケア（お世話、介護をする）が必要な人がいる場合に、本来なら大人がやらなければいけないようなケアの責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートを行っている18歳未満の子どものことです。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物、料理、掃除、洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を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



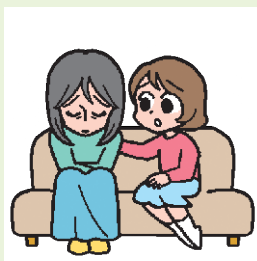
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール、薬物、ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん、難病、^{しっかん}精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

一般社団法人日本ケアラー連盟資料、特定非営利活動法人「ふうせんの会」ホームページを参考に作成

このように「家族を支える＝ケアすること」で次のようなプラス面もあるかもしれません。

- 家事や小さい子の世話が得意
- 思いやりがある、優しい
- やらなければならないさまざまなことを同時進行できる（マルチタスク）
- 忍耐強い
- 人の話を聞く能力が高い
- 病気や障がい、ケアについてくわしい

それでも、家族を支えることは、あなたが気づかないうちに、あなたの時間、^{しょうもう}労力、気力を消耗しています。

がんばりすぎて、いつか、あなたの心や体が悲鳴をあげてしまうことがあるかもしれません。

家族を支えることで、こんなことはありますか？

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 学校を休んだり、遅刻することがある | ☐ 友達と遊べない、話が合わない | ☐ 体調が悪い |
| ☐ 家族のために学校からすぐ帰ることがある | ☐ 自分のことをする時間がない | ☐ イライラする |
| ☐ 宿題、勉強ができない | ☐ ケアするために進路を変更した、もしくは変更しようと考えている | ☐ 悲しい気持ちが続く |
| ☐ 部活に行けない、部活を辞めた、好きな部活ができない | ☐ 家の経済面が心配だ | ☐ 何事もやる気が起きない |
| | | ☐ 夜寝るのが遅くなる、よく眠れない |

家族のことを優先して、やりたかったことをあきらめたり、進路の選択を狭めてしまうことは、長い人生にさまざまな影響を及ぼすことがあります。

小さな不安、心配があったら、誰かに話してみてください。あなたとあなたの家族が幸せに暮らせるよう、一緒に考えてくれる人がきっと見つかります。

一緒に考えてくれる人はこんな人

学校の先生

担任の先生や保健室の先生など、話しかけやすい先生に声をかけてください。

スクールソーシャルワーカー

どのような相談にものってくれる福祉の専門家。使える制度やサービスも教えてください。わからない場合は、学校の先生に聞いて、紹介してもらいましょう。

スクールカウンセラー

学校にいる心の専門家。話を聞くプロフェッショナルです。

ヤングケアラー、元ヤングケアラーの交流会

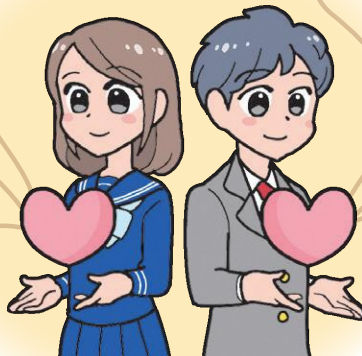
全国各地で、ヤングケアラー、元ヤングケアラーのみなさんの交流会があります。Zoomなどのインターネットで参加できる場所もあります。他の人の話を聞くだけでも大丈夫です。

家族をサポートしている人

看護師などの病院スタッフ、ソーシャルワーカー、ケアマネジャーなどの福祉スタッフ、地域の民生委員、児童委員など。

ヤングケアラーの相談窓口

相談窓口を作っている市区町村もあります。みなさんのお住まいの地域にもあるかもしれません。



こども家庭庁「ヤングケアラーについて」

いろいろな連絡先はこちらのページにまとめられています



話してもうまく伝わらなかったら、あきらめないで他の人にも話してみてください。
あなたの話をわかる人が、必ずいます。

●ご相談はこちらへ

鹿角市こども家庭センター

0186-22-6322

児童相談所虐待対応ダイヤル

イチハヤク
189 (24時間対応)

24時間子ども SOS ダイヤル

ナヤミオウ
0120-0-78310 (24時間対応)