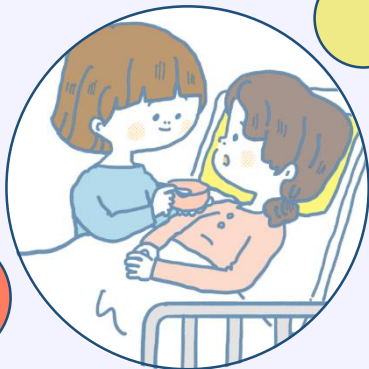




ヤングケアラーって？

自分の家族のために
本来、大人がするような
家事や家族のお世話をしている
子どものことです。



ハンドブックを
読んでもっと
知ってみませんか？



小学生版はこちら

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/171271.html>



中高生版はこちら

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/171272.html>



ヤングケアラーハンドブック

小学生
向け



もしも...

家族のことや自分の気持ちを
だれかに話すのって、勇気がいるよね。
でも、もしも不安や悩みがあったら、
ためらわずに話をしてほしいんだ。
大切なキミが未来に向かって
のびのびと羽ばたけるように、
みんなが、キミを応援しているよ。



ヤングケアラーって？

もしもあなたが家族のお世話をしていたら

ふだんの生活を
振りかえってみよう

学校で、授業中に眠くなってしまったり、家に帰っても、宿題をする時間がなかったり。
もしかして、家でしなければいけないことがたくさんあって、頭がいっぱいになっていませんか。
イラストを見ながら、ふだんの生活を振りかえてみましょう。

ヤングケアラーってなに？

イラストのように、お世話が必要な家族のためにがんばって、大人がするような家事や家族のお世話をしている子どものことを「ヤングケアラー」といいます。

「ヤングケアラー」の「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。

家族のお世話には
このようなもの
があります



病 気や障がいのある家族のために、家事をしている



家族に代わって、幼い子どもの世話をしている



病 気や障がいのあるきょうだいの世話や見守りをしている



30人のクラスなら
1人が2人いる
計算になるね



日本語が話せ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仕事を
している



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族の面影を見ている



道内小学5・6年生の
約21人に1人がヤングケアラーです*

*北海道ヤングケアラー実態調査（札幌市も除く道内の公立小学校、義務教育学校に属する小学5年生、6年生を対象に2022年に実施）より

もしも 友だちが家族のお世話をしていたら



どんなお世話をしているの？

たとえば、親が病気だったり仕事が忙しかったりする場合に、家族の食事の用意や洗たく、そうじなどの家事を日常的にしていることがあります。幼いきょうだいの面倒を見ていることもあります。

学校生活にどんな影響があるの？

家族のお世話を追われてしまうと、勉強の時間や友だちと遊ぶ時間が十分に取れないことがあります。自分の自由な時間が取れず、睡眠不足になることもあります。

だれかに相談することはできないの？

家族のお世話をいつもしていると、自分が負担に感じていることに気づけなくなることがあります。「相談するようなことじゃない」「相談すると家族に悪い」と思うことも少なくないでしょう。家のことを相談するのは簡単ではありません。でも、その悩みを「信頼できる人」に相談すれば、自分も家族も楽になることがあります。

何かできることはあるの？

もしも家族のお世話をしている友だちがいても、「何か特別なことをしなくちゃ」と思う必要はありません。いつも通り、友だちでてください。時々、遊びに行けなくても、「家のことをがんばっているんだ」と思ってください。それぞれの家庭の事情、生活スタイルは違うことを理解しましょう。もしも友だちが悩みを抱えていたら、いっしょに学校の先生に相談しに行くのもいいでしょう。

ヤングケアラーの家庭事情や生活スタイルはいろいろなんだ。

お世話の内容、悩みや考え方は皆それぞれ違うよ。

北海道のヤングケアラー事情（小学生編）*

小学生ケアラーの約7割がきょうだいのお世話

そのうち約半数はほぼ毎日お世話をしている

お世話に費やすのは平日1～2時間程度が多い

*データはすべて北海道ヤングケアラー実態調査（札幌市を初め道内の公立小学校、義務教育学校に満15歳以下、6年未満児童に2022年に実施）より

もしも 悩みがあったら

ヤングケアラーの心の声を聞いてみましょう

家族のこと、学校のこと、将来のこと。ヤングケアラーの心の声を聞いてみたら、言葉にできない気持ちもたくさんあるようです。もしも、あなたが家族のお世話をしていたら、どう感じるでしょうか。

家族のお世話はやりがいがあるし楽しい

友だちと遊ぶ時間がほしい

かわいそうと思われるのはイヤ

もっと眠る時間がほしい

家のことを他の人に話してもしかたがない

自分の自由な時間がほしい

だれかに話を聞いてもらいたい

話を聞く前から決めつけないでほしい

病気の家族のことが心配

あなたの気持ちに寄りそう大人はいます！

あなたの気持ちを、だれかに話してみたことはありますか。家族のお世話はもちろん大事なことです。勉強したり、友だちと遊んだりすることも大切です。悩みや不安な気持ちがあったら、一人で抱えこまないで、周りの大人に話をしてみましょう。

キミといっしょに考えてくれる大人を探してみよう！

たとえば

学校で

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、スクールソーシャルワーカーさん

【スクールカウンセラー】児童・生徒が抱えるさまざまな課題について、心算から家庭や地域までを行います。
【スクールソーシャルワーカー】児童や学校と密接した生活課題について、解決のための支援を行います。

おうちで

家族のケアに関わっているケアマネージャーさん、ヘルパーさん など

地域で

子ども食堂や学習支援のスタッフさん

地域の子どもたちを見守っている児童委員さん

できることから始めよう

もしも気持ちを伝えたら

お知らせ

言いにくいときにも 伝えやすい方法があるよ!

なんとなくモヤモヤしていること、心配なことなどを
面と向かって伝えていかどうか迷うこともあるでしょう。
あなたがふだん思っていることや伝えたい気持ちを
メッセージシートに書き出してみませんか。
書くことで、自分の気持ちに気づくことも
あるかもしれません。



メッセージシート

●私は(お母さんと妹)のお世話をしています

●お世話の内容
お母さんが病気で、かわりに料理、洗濯、掃除をしています。
妹をお風呂に入れたり、面倒をみたりしています。

●伝えたいメッセージ(あなたの気持ちを書いてね)
宿題をする時間がなくなってしまいました。
家事が毎日だと疲れます。
お母さんのことが心配です。

●伝えたい人はだれですか。(○を付けてね)
 担任の先生 保健室の先生 _____ 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
 ケアマネージャー ヘルパー お母さん お父さん
 その他 _____ の _____ さん

●あなたの名前(書かなくてもいいよ)

メッセージシート

●私は()のお世話をしています

●お世話の内容

●伝えたいメッセージ(あなたの気持ちを書いてね)

●伝えたい人はだれですか。(○を付けてね)

担任の先生 保健室の先生 _____ 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
 ケアマネージャー ヘルパー お母さん お父さん
 その他 _____ の _____ さん

●あなたの名前(書かなくてもいいよ)



「キミが伝えたい
「頼れる大人」に
メッセージシートを
渡してみよう!」

うまく書けなくても
だいじょうぶ!



ヤングケアラーの相談窓口

だいじょうぶ。 声を出せる場が、ちゃんとあります。



北海道ヤングケアラー相談サポートセンター「ヤンサポ」

「ヤンサポ」は、ヤングケアラー
専門の相談窓口です。
オンラインサロンも行っているの
で、気軽に参加してくださいね。



<https://ebetsu-carers.com/>

- フリーダイヤル(通話料無料)
0120-516-086 8:45～17:30(平日のみ)
- 携帯電話(通話料がかかります)
080-4136-4129 24時間365日受付
- SMS専用
080-9612-1247 24時間365日受付
- メール
hokkaido.young.carer2022@gmail.com
- 来所(事前予約をお願いします)
札幌市東区南一条7-5 セリオのつぼろ店内
フリーダイヤル 0120-516-086
- SNS
X(旧Twitter) Facebook

秘密はしっかり
守ります。
あなたや家族の考えを
大事にしながら、
専門家といっしょに
サポートの方法を
考えていきます。



家族のお世話や学校のことなど、
あなたの気持ちをだれかに話してみませんか。
一人で悩まなくてもだいじょうぶ。
あなたの話を聞いて、いっしょに考えてくれる場があります。
名前を言わなくてもいいので、安心してお話をしてください。

その他のヤングケアラーに関する相談窓口

相談は無料ですが、一部通信費等がかかる場合があります。

ほっかいどう親子のための相談LINE 平日9:00～17:00

子ども相談支援センター

- フリーダイヤル(通話料無料)
0120-388-256 24時間365日受付
- メール
sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
- 来所(事前予約をお願いします)
札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階
フリーダイヤル 0120-388-256
10:00～16:00
(土日・祝日、年末年始はお休み)

