

し 知っていますか？ヤングケアラー

ヤングケアラー とは…

おとな
大人がするような「家事」や「家族の世話」などを
まいにち
毎日のようにしている こどもや若者 わかもの
のこです。

家族のために…

ヤングケアラーはこんなことをしています。

かぞく
家族に代わってりょうり
そうじ
掃除などの家事をしている



め はな かぞく
目を離せない家族の
みまも こえ
見守りや声かけをしている



おさな
幼いきょうだいの
めんどう
面倒をみている



しょう びょうき かぞく
障がいや病気のある家族の
かんびょう せわ
看病や世話をしている



家事や家族のお世話をすることは大切なことです。

…でも、毎日のようにお手伝いをする事で
自分のやりたいことができなくなっていますか？

毎日、家族をケアすることで、心や体に影響が出ることがあります

学校のこと

- 遅刻・欠席する
- 授業に集中できない
- 成績が落ちる



心とからだのこと

- 寝不足が続く
- 体調が悪い
- イライラする



友だちのこと

- 遊ぶ時間がない
- ひとりぼっち
- 家族のことを相談できない



将来のこと

- 自分の将来を考
える余裕がない
- お金のことが心配
- 家族の今後が心配



少しでも困ったことがあったら相談してください。

あなたとあなたの家族のことを一緒に考えます。

岡山市ヤングケアラー相談窓口 (受付時間 平日8:30~17:15)

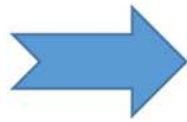
北区中央福祉事務所内 子ども家庭センター	086(803)1824	東区福祉事務所内 子ども家庭センター	086(944)0131
北区北福祉事務所内 子ども家庭センター	086(251)6521	南区西福祉事務所内 子ども家庭センター	086(281)9652
中区福祉事務所内 子ども家庭センター	086(901)1234	南区南福祉事務所内 子ども家庭センター	086(261)7127

かぞく せわ 家族のお世話をがんばっているあなたへ

いえ てつだ さま
家のお手伝いで困っていることや心配なことが
あったら、このレターでおしえてください。



そうだん か
相談レターに書いて
ゆうびん
郵便ポストに入れる



おとな はな
大人がお話を
き
聞いてくれます



親子のための
相談 LINE

LINEで相談
することも
できます。



※あなたにだまって相談内容を誰かにいうことはありません

のりしろ

じたく てつだ さま
自宅でのお手伝いや困っていること
を書いて、ポストに投函してください

なまえ
お名前 _____
がっこうめい
学校名 _____
がくねん くみ ねん くみ
学年・組 _____ 年 _____ 組

※あなたが希望する連絡方法に

○をつけてください

でんわ ・ メール ・ がっこう あ
電話 ・ メール ・ 学校で会う
その他()

でんわばんごう
電話番号 _____

メールアドレス

れんらく じかん ようび
連絡できる時間・曜日など

そうだん さま
相談したい、困っていることに

○をつけてください

- かじ
・家事
(かいぶつ りょうり そうじ せんたく
買い物・料理・掃除・洗濯など)
- がいしゅつ つういん つ そ
・外出(通院など)の付き添い
- かぞく みまも かんびょう
・家族の見守りや看病
- きょうだいのお世話
- その他自由に書いてください

たにおり

のりしろ

子どもたちには、^{けんり}権利があります



いきる

ごはんを^た食べる
びょうき^{びょういん}のときに病院に行く

まなぶ

がっこう^{あそ}びに
学校に行く
遊ぶ



まもられる

いじめ、ぎゃくたい、
^{あぶ}危ないことから^{まも}守られる

はなす

じぶん^{いけん}の意見を^い言う
きいてもらう

せかいじゅう^も世界中、すべての子どもたちが持つ^{けんり}権利(人権)が「^{けんりじょうやく}子どもの権利条約」で^{さだ}定められています。

そうだん^{つか} 相談レターの^{かた}使い方

1. レターを^き切り取り^とます
2. ^{なまえ}名前や^{がっこう}学校、^{がくねん}学年などを
^{きにゅう}記入します
3. ^{こま}困っていることに○をつけます
4. 「のりしろ」にのりをつけ、
レターを^お折って^は貼り^つ付けます
5. ^{きって}切手を^は貼らずに^{ゆうびん}郵便ポストへ
^い入れてください

〒700-8790
岡山市北区大供1-1-1

岡山市子ども福祉課
ヤングケアラー相談係行

やまおり