

C 知っていますか？ヤングケアラー

ヤングケアラー とは…

大人がするような「家事」や「家族の世話」などを日常的にしている **こどもや若者** のことです。



いえいえ、
そうではありません。

【お手伝いとは】

こどもの年齢に合った作業で、
自主的に行うものです。
やらなくても、家族の生活は困り
ません。

【ケアとは】

ヤングケアラーがしているケア
は、年齢に合わない作業です。
やらないと、家族の生活に
影響が出てくる
ことがあります。



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。



買い物や掃除
などの家事をし
ている。



幼いきょうだいの
世話をしている。



障害や病気の
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
をしている。



日本語が話せない
家族のために通訳
をしている。



アルバイトをして、
家計を助けている。



アルコール・薬物
などの問題がある
家族に対応している。



病気の家族の看病を
日常的にしている。



障がいや病気の
ある家族の世話を
している。



家族の入浴やトイレ
の介助をしている。

家事や家族のお世話は大切なことです。

…でも、お手伝いが日常的になっていて、
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場合があります



もしも友達に「ヤングケアラーなのかも」と相談されたら

友達の気持ちを想像しながら、あなたができることをやってみてください



寄り添って
話を聞いてみる



信頼できる大人に
一緒に相談に行く



相談窓口を
一緒に探してみる

CHECK | いつも通りフツーに友達として接することが大切だよ

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

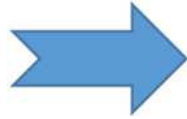
家族のお世話をがんばっているあなたへ

ヤングケアラー相談レター

家のお手伝いで困っていることや心配なことがあれば、このレターで相談してください。



相談レターに記入し、郵便ポストに入れる



専門の相談員が、あなたの希望する方法で相談対応します。



親子のための相談 LINE

LINEで相談することもできます。



※あなたの同意なく相談内容を誰かに言うことはありません

のりしろ

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

お名前 _____

学校名 _____

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

電話 ・ メール ・ 学校で会う
その他()

電話番号 _____

メールアドレス

連絡できる時間・曜日など

相談したい、困っていることに
○をつけてください

- ・家事
(買い物・料理・掃除・洗濯など)
- ・外出(通院など)の付き添い
- ・家族の見守りや介助
- ・きょうだいのお世話
- ・そのほか自由に書いてください

たにおり

のりしろ

こどもたちには、権利があります

生きる権利

命を守られ、安全に
安心して暮らせること

守られる権利

虐待、いじめ、差別など
から守られること



育つ権利

教育を受け、休んだり
遊んだりできること

参加する権利

気持ちを大切に受け止められ、考え
や感じたことを自由に言えること

世界中、すべてのこどもたちが持つ権利(人権)が「こどもの権利条約」で定められています。

相談レターの使い方

1. レターを切り取ります
2. 名前や学校、学年などを
記入します
3. 困っていることに○をつけます
4. 「のりしろ」にのりをつけ、
レターを折って貼り付けます
5. 切手を貼らずにポストへ
入れてください

〒700-8790
岡山市北区大供1-1-1

岡山市こども福祉課
ヤングケアラー相談係行

やまおり