

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

ありのままの自分が大切に
されること

参加する権利

自分の気持ちを大切に受け止められること
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「子どもの権利条約」で定められています。

料金受取人払郵便

岡山中央局
承認

4783

差出有効期間
令和8年11月30日
まで

〒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

相談レターの使い方

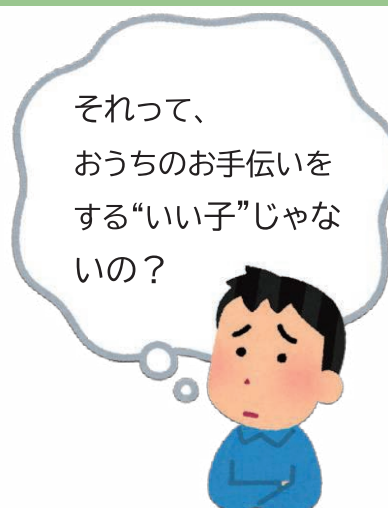
1. レターを切り取ります
2. 名前や学校、学年などを
記入します
3. 困っていることに○をつけます
4. 「のりしろ」にのりをつけ、
レターを折って貼り付けます
5. 切手を貼らずにポストへ
入れてください

中学生・高校生のみなさんへ

知っていますか？ヤングケアラー

ヤングケアラーとは、

勉強や友だちと過ごす時間を減らして、本来、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】

こどもの年齢に合った作業で、
保護者の監督のもと、自主的に
行うものです。やらなくても、家
族の生活が困らないものです。

【ケア】

ヤングケアラーのしている
ケアは、年齢や成長段階に
合わない作業です。自分がケア
しないと、家族の命や生活に直
接つながるため、責任と負担が
大きく、日常生活に支障が出て
くることがあります。

ヤングケアラーは、おうちでこんなことをしています



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・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

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



家族のためのケアは大切なことだけど
あなた自身のやりたいことが
できなくなっていますか？

毎日、ケアをしなければいけないと・・・

- 宿題をする時間がない
- 寝る時間が遅くなる
- 授業中、居眠りをしてしまう
- 遅刻や早退、欠席が増える
- 学習についていけない、成績が落ちる
- 部活や友達と遊ぶ時間がない
- 進学をあきらめてしまう



もしも友達に「ヤングケアラーなのかも」と相談されたら

その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

むりに悩みを聞きだそうとしなくても、「大丈夫？」の一言だけで、
きっと心は軽くなります。



信頼できる大人に
一緒に相談に行く

勇気を出して、大人を頼ってみて
ください。力になりたいと思っ
ている大人は、身の回りに必ずいます。



相談窓口を
一緒に探してみる

頼り先として「相談窓口」という
選択肢も。その友達の状況に
あった適切な相談先があります。

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

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

地域こども相談センターでは、ご家庭の中で困っていることやしんどいことなどを、一緒に考え、
必要に応じてさまざまな機関につなぎます。

- おうちのことを
がんばるあなたは
カッコいい！
- 自分の
やりたいことをするの
はわがままじゃ
ないよ
- おうちのことを
家族以外に
たすけてもらって
もいいんだよ
- あなたや家族が
悪いわけでは
ないよ

- おうちのことを
まわりの人に
相談しても
大丈夫だよ
- あなたの話を
聞いてくれる人が
たくさんいるよ
- どんな困りごとで
も大丈夫
まずは、相談
してみよう



ヤングケアラー相談レターについて

岡山市では、おうちでのお手伝いや困っていることの相談にのっています。
おうちで困っていることや心配なことがあったら、このレターで相談してください。

家族や、きょうだいの
世話のことで相談したい



相談レターに記入し
郵便ポストに入れる

相談レターを送ると、
専門の相談員が
あなたの希望する方法で
お話を聞いて対応します



親子のための
相談 LINE

LINE で相談
することも
できます。



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

のりしろ