

知っていますか？ヤングケアラー

ヤングケアラーってなんだろう？

勉強や友だちと過ごす時間を減らして、大人がするような「家事」や「家族の世話」などを、毎日している子どもや若者のことです。



それって、
おうちのお手伝いを
する“いい子”じゃな
いの？

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、自分から
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
負担が大きい、日常生活で困る
ことが出てくる場合があります。

子どもたちには、権利があります

生きる権利
いのちを守られ、安全に安心して暮らせること



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

まも守られる権利
虐待、いじめ、差別など
から守られること

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、すべての子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。

料金受取人並郵便
岡山市長局
承認
4783
発行有券期間
平成24年11月30日
まで

〒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

印刷: <http://www.city.okayama.jp/kyosei/kyosei/kyosei.html>

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. 切手を貼らずに郵便ポストへ
入れてください

ヤングケアラーは、おうちでこんなことをしています

お父さんも、お母さんもお仕事で、毎日、帰ってくるのが遅いから……

学校から帰ったら、買い物に
行って、夜ごはんを作ります



弟や妹に、夜ごはんを
食べさせて、お風呂に入れます
パジャマに着替えさせて、
寝かしつけます



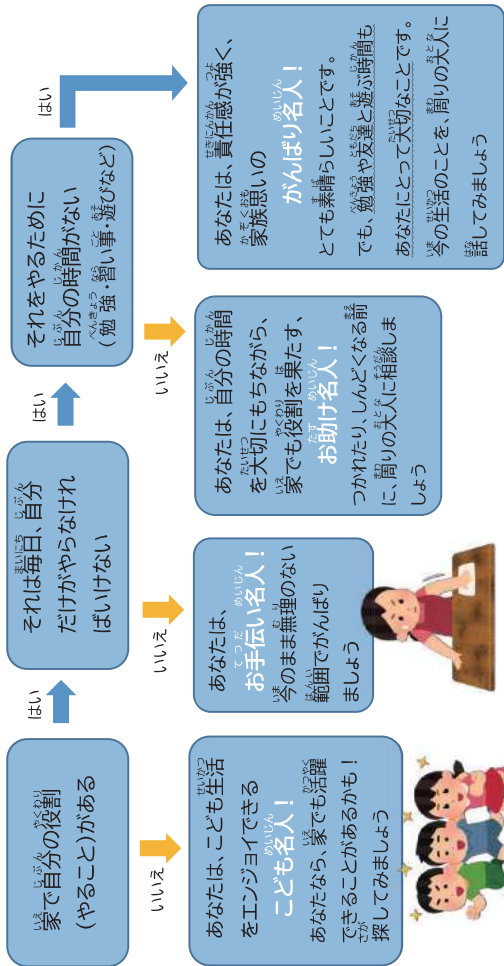
家族の食のあとかたづけや
洗濯をします



お父さんもお母さんも喜んでくれるし、お料理やお洗濯も好き！
だけど、毎日だと疲れちゃうな……
弟や妹はかわいけれど、いうこときかないことがおおくて大変……



あなたの生活をチェックしてみよう



家族のためにがんばることはすばらしいことです でも、あなたのやりたいことができなくなっていますか?

- 友達と遊びたいのに…
- 勉強がわからないけど…
 - 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
 - 友達と遊ぶ時間が少ない
 - 夢ややりたい仕事をあきらめてしまう



岡山市ヤングケアラー相談窓口 (受付時間 月曜日～金曜日 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	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	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	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
かっこいい!

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
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

おうちのことを
家族以外に
たずねてもらって
もいいんだよ

どんな困りごとで
も大丈夫
まずは、相談
してみよう



親子のための
相談 LINE
LINEで相談
することも
できます。



ヤングケアラー相談センターについて

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。



のりしろ

おうちでのお手伝いや困っていること
を書いて郵便ポストに入れてください

お名前 _____
 学校名 _____ 小学校
 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