



お家のことや、家族のお世話を
たくさんしていませんか？

みんなに
して
ほしい

き 気づき、かんが 考えてみよう

ヤングケアラーのこと

こばやし
小林さんの「いつも」

イラスト提供
北村 昂大さん



はやくおまがえ

妹を起して食べて行く準備をします。

宿題を終わらせて、朝ごはんを作ったら

わたしの1日は朝早くから！



わたしは中学一年生の13歳。おかあさんは病気で入院中なので、今は保育園に通う妹と2人で暮らしています。

おねーちゃん、いつかえってへん？



妹を保育園に送り届けたら、学校まで行きます。



あ、先生だ

小林さん、ちよっといいか？

楽しみだなあ

学校は楽しいし、友だちも優しい。今日は楽しい授業もある！



よかったあ、まにあった

おはよ

おはよ

おはよ、放課後あそぼ

あ、今日はいけるかも！



いけなくてめんねまたえなくて

じゃあ今日遊ばないか、せんねん

ありや、おむかえか！

大丈夫です、ありがとうございます



……困っては
いないかな



最近部活に顔出してないが大丈夫か？困ったことがあれば言ってみて



この冊子では家族のケアを抱えている子どもについて、くわしく見ていきます。

ヤングケアラー ってなあに？

おとな かせく こと
大人のように家族のことをケアし、支えている子ども
かせく だれ せわ ひつよう ささ じゅうぶん
家族の誰かがお世話を必要とし、支えが充分でない

たとえばいつも、こんなふうに



びょうき しょう
病気や障がい
かせく
のある家族の
せわ
お世話



まんせいでき びょうき
慢性的な病気を
かか かせく
抱えている家族
せわ
のお世話



かけい
家計のために
はたら
働いている



にほんご はな
日本語が話せ
かせく
ない家族の
つうやく
ための通訳



しょう びょうき
障がいや病気の
あるきょうだい
みまも
の見守り



やくぶつ
アルコール、薬物、
もんたい
ギャンブル問題
かか
を抱える
かせく たいおう
家族の対応

かていちょう
こども家庭庁ホームページより作成
さくせい

うえのことのひとつでも心あたりがある人は、

がっこう 学校



- やす おく
休んだり、遅れたりする
- ぶかつ い
部活に行けない
- べんきょう じかん と
勉強の時間が取れない

しんろ 進路



- しんがく
進学できない
- しゅうしよく
就職できない



もたちのことを「ヤングケアラー」といいます。

ときに、大人のように重い責任をかかえながら家族を支えています。

おうちのことをしています



りょうり せんたく
料理や洗濯
などの家事



おふろやトイレ
の手助け



おさな
幼いきょうだい
のお世話



め はな
目を離せない
家族の見守りや
声かけ

ながのけん しょうちゅうがくせい おこな
長野県が小中学生に行ったヤングケアラー実態調査では、
しょうがくせい 10.3% (10人に1人)、ちゅうがくせい 5.5% (18人に1人) が
「家族のお世話をしている」と回答しています。

クラスの2～3人が、家族のケアをしているかもしれません。

(令和4年度長野県ヤングケアラー実態調査結果報告書より)

自分が今こんな状況になっていませんか？

とも
友だち



- コミュニケーションを取る
じかん すく
時間が少ない
- 一緒に遊べない
いっしょ あそ

こころ
心や
からだ
身体



- お世話を話せる人が
いなくてストレス
せわ はな ひと
- 身体の具合が悪くなる
からだ ぐあい わる

いつも家族をケアしているあなたへ

「ヤングケアラーはわるいことかも」と考えられがちですが、
だれかが悪いわけではありません。

けれど、あなたが家族をケアすることで、「つらいな」、
「疲れるな」、「しんどいな」と感じたときは助けてのサイン。

そんなとき、話を聞いてくれる人はたくさんいます。

あなたの話を聞いてくれる大人たちは、



家族のケアをしている
ケアマネジャー、ヘルパー



学校の先生
担任や保健室、部活の先生

色んなサポートを

困っているときのためのたくさんの手立てを大人は知っていることがあります。
かもしれません。たとえば、こんなサポートができるかも。

ヤングケアラー本人へ

家事・育児支援

勉強や進路への支援

相談支援・カウンセリング

息抜き場所づくり

同じことを経験している人同士の交流

もしかしたら友だちがそうかも?と思ったときにできること

はなし き 話を聞くこと

友だちから家族のことで相談があったら、まずは話を聞くことだけでも友だちの助けになるかもしれません。

つなぐこと

友だちに助けが必要だと思ったときは、友だちの考えもきいて信じることでできる大人に助けを求めてみましょう。

あんがい

みまも

案外ちかくにいて見守ってくれています ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●



じどろ ほいくえん せんせい
児童センターや保育園の先生



ちか す ひと
近くに住んでいる人
しんせき じんせい いん じどろいん
親戚や民生委員・児童委員

おとな

し

大人は知っています ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

負担になる前に、情報を知っておくこともあなたや友だちの今後の助けになる

ひつよう ひと ケアが必要な人へ

- ◆ 日常生活のサポート ◆
- ◆ 精神面のケア ◆
- ◆ 通訳の支援 ◆

かてい ぜんたい 家庭全体へ

- ◆ 経済面(お金)の支援 ◆
- ◆ 生活面(衣食住)の支援 ◆

まわりのひとには
ちょっとはなしにくいな…
とおもったら

でんわ
電話やメールで相談できる
ところがあります



こぞだ かていふくし か
子育て家庭福祉課 ヤングケアラー相談窓口

ヤングケアラーコーディネーターがあなたのお話を聞かせてもらいます。
あなたが知りたいことや、困っていることを聞いて
できそうなことをいっしょに考えます。

そうだん ほうほう
相談方法は、電話かメールがあります。

☎ 026-224-7062

✉ ko-fukushi@city.nagano.lg.jp



ホームページは
こちら

そうごう し えん
子ども総合支援センター「あのえっと」



いろいろな相談をすることができます。
お話を聞かせてもらい、何ができるかいっしょに考えます。

そうだん ほうほう
相談方法は、電話、メール、窓口があります。

☎ 0120-783-041 (電話料金がからないフリーダイヤルです)

☎ 026-224-9746

✉ kodomosougou@city.nagano.lg.jp



ホームページは
こちら

ヤングケアラーをもっと知りたい方へ

こども家庭庁
ヤングケアラー
ホームページ



ながのけん
長野県
ヤングケアラー
ホームページ

