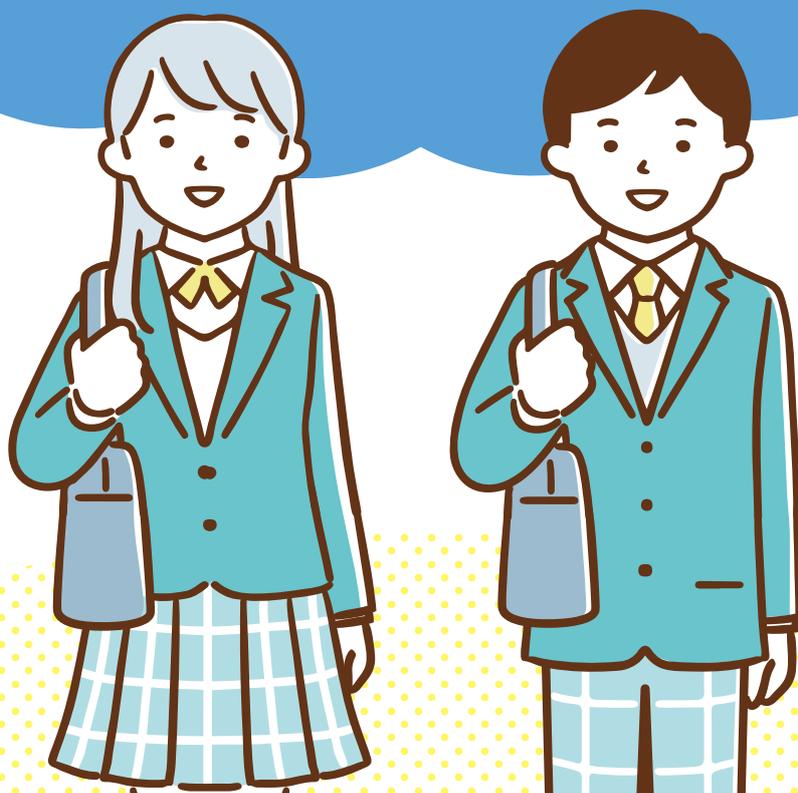


# 家事や家族のお世話を ひとりでがんばって いませんか？

～ヤングケアラーを知っていますか？～

中学生  
高校生の  
みなさんへ



## ヤングケアラーとは…

毎日のように大人がするような家事や家族のお世話を  
しているこどものことです。

# ヤングケアラーは、 家族のために様々なケアをしています

□障がいや病気のある家族に代わり、料理・掃除などの家事をしている。



□障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



□家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



□アルコール・薬物・ギャンブル依存を抱える家族に対応している。



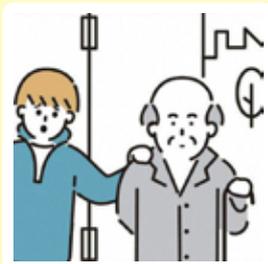
□障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



□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。



□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。



□アルバイトなどをして、家計を助けている。



□日本語が話せない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



□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。



# 家事や家族のお世話を がんばっているあなたへ

家事や家族のお世話をすることは大切なことです。

でもお手伝いが当たり前になっていて、自分のやらなければならないことや、やりたいことができなくなっていないですか？

## 学校のこと

- 学習に影響が出る。
- 家族の通院の付き添いで学校に遅れる。
- 部活動に参加できない。

…など



## 心とからだのこと

- 睡眠不足が続いている。
- 家事、家族の介助や世話で疲れている。
- 気分が沈み、体調が悪い。
- いつもストレスを感じてイライラする。

…など



## 友だちのこと

- 家族の世話をしていることを友だちに話せない。
- 友だちと遊ぶ時間がない。
- ひとりぼっちと感ずることがある。

…など



## 将来のこと

- 自分自身の将来を考える余裕がない。
- 進学、就職できるか不安。
- 自分が一人暮らしをしたら家族の世話をする人がいなくて心配になる。

…など



～すべてのこどもに「権利」があります～

## 「新潟市子ども条例」

- 安心して生きる権利
- 身近なおとなとの受容的な関係をつくる権利
- 豊かに生き、育つ権利
- 社会に参加する権利
- 自分らしく生きる権利

新潟市  
子ども条例の  
詳細はこちら



# 少しでも困ったら相談してみよう

自分の気持ちを誰かに話すのは、勇気がいることもあります。でも、安心して話せる人や場所を見つけて少しでも話をすることで、心に抱えている悩みが軽くなるかもしれません。あなたは一人ではありません。

## 例えばこんな人たちに話ができます

- 担任の先生、保健室の先生、その他の学校の先生
- スクールカウンセラー(SC) ● 民生委員・児童委員<sup>みんせい</sup>
- こども食堂のスタッフ など

※スクールカウンセラーに相談したい場合は、先生に声をかけてください。

## 相談や問い合わせ先

### 親子のための相談LINE

月曜～金曜：10:00～22:00  
土曜：10:00～18:00  
(日曜・祝日・年末年始を除く)



こどもだけでも  
相談できます

秘密は守られます

### 児童相談所相談専用ダイヤル

フリーダイヤル

いちはや く おな や みを

**0120-189-783**

※相談は24時間受けつけています ※一部のIP電話からはつながりません

### 24時間子供SOSダイヤル

フリーダイヤル

な や み いおう

**0120-0-78310**

※相談は24時間受けつけています ※一部のIP電話からはつながりません

### 各区の健康福祉課 月曜～金曜：8:30～17:30 (土曜・日曜・祝日・年末年始を除く)

- 北 区健康福祉課 … ☎025-387-1625
- 東 区健康福祉課 … ☎025-250-2331
- 中央区健康福祉課 … ☎025-223-7236
- 江南区健康福祉課 … ☎025-382-4356
- 秋葉区健康福祉課 … ☎0250-25-5605
- 南 区健康福祉課 … ☎025-372-6371
- 西 区健康福祉課 … ☎025-264-7343
- 西蒲区健康福祉課 … ☎0256-72-8369