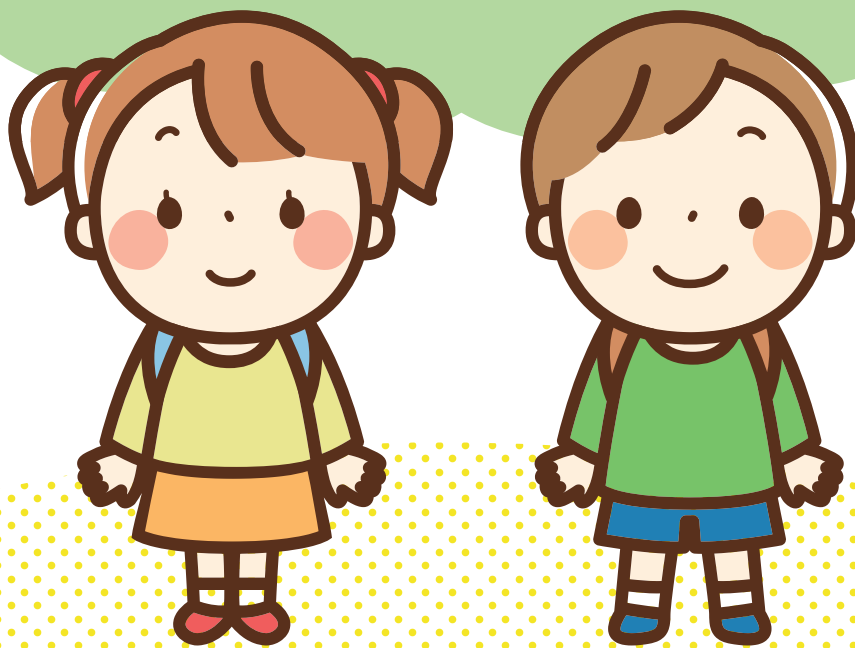


^{いえ}家のこと^かや家ぞくの^せお世話^わをひとり^でが^んば^って^いま^せん^か？

～ヤングケアラーってなに？～

しょうがくせい
小学生の
みなさんへ



ヤングケアラーとは、^{まいにち}毎日のように
おとながする^{いえ}ような家^かのこと^せや家^わぞく^をのお世話を
しているこどものことです。

たと
えば

ヤングケアラーは こんなことをしています



しょう びょう き
障がいや病気のある
か 家ぞくのために料理や
せん 洗たくをしている。



か おさな
家ぞくにかわって若い
きょうだいのお世話を
している。



め か
目をはなせない家ぞく
のみまも こえ
の見守りや声かけなど
をおこなっている。



にほんご はな か
日本語が話せない家ぞく
しょう か
や障がいのある家ぞくの
つうやく
ために通訳している。



しょう びょう き
障がいや病気のある
か にゆうよく
家ぞくの入浴やトイレを
てつだ
手伝っている。



こころ ふ あんてい もんだい
心が不安定で問題を
かか 抱えている家ぞくのはなし
き 聞いた、お世話をしたり
している。

しゅってん か ていちょう
出典: ことば家庭 庁 (<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>) (さんしやう いちふ か こう さくせい
参照2026.5.7) を一部加工して作成



まいにち
毎日のように、家ぞくのお世話をしていて、
じぶん じかん と
自分の時間が取れなかったり、勉強できな
べんきやう
かったりする人はいませんか？

じぶんひとりで がんばらないで

あなたが、家^かぞくのためにお世話^{せ わ}をすることは大切なこと
です。でも、あなたにとって、勉強^{べんきょう}や友達^{とも}と遊ぶ^{あそ}ことも
大切です。悩み^{なや}や不安^{ふ あん}な気持ち^{き も}があったら、一人^{ひとり}で悩まず、
先生^{せんせい}や周り^{まわ}の大人^{おとな}に話^{はなし}をしてみてください。

がっこう 学校のこと

- 遅^ちこくをしてクラスに
はい
入りづらい
- 宿^{しゅく} だいをする時間^{じ かん}が
ない
- 学校^{がっこう}を休み^{やす}がちで
べんきょう
勉強^{べんきょう}がわからない
…など

とも 友だちのこと

- 友だち^{とも}と遊ぶ^{あそ}時間^{じ かん}が
ない
- ひとりぼっちと
かん
感じる^{かん}ことがある
…など

こころ 心とからだのこと

- 眠^{ねむ}れないことが
ある
- 家^かぞくのお世話^{せ わ}や
て
お手つだいで
つかれている
…など



～すべてのこどもに「権利^{けん り}」があります～

「新潟市子ども条例^{にいがたしこどもじょうれい}」

- 安心^{あん しん}して生きる権利^{い けん り}
- 豊^{ゆた}かに生き、育^いつ権利^{そだ けん り}
- 自分^{じ ぶん}らしく生きる権利^{い けん り}
- 身近^{み ぢか}なおとなに思い^{おも}や願^{ねが}いを受け^うとめてもらえる権利^{けん り}
- 社会^{しゃ かい}に参加^{さん か}する権利^{けん り}

にいがたしこどもじょうれい
新潟市子ども条例に
ついてくわしくはこちら



すこ こま そう だん 少しでも困ったら相談してみよう

じ ぶん はな ゆう き
自分のことを話すのはとても勇気がいることです。

でも、もし話をしてみたら、

どんなことでもいいので言葉にしてみませんか。

がっ こう せん せい み まも ち いき ひと
学校の先生や見守ってくれている地域の人など

はなし き おとな
話を聞いてくれる大人がたくさんいます。

あなたとあなたの家族のことを一緒に考えてくれますよ。

ひ みつ まも
秘密は守られるよ



たとえば…

- たんにんの先生、保けんしつの先生、その他の学校の先生
- スクールカウンセラー ● はな ち いき ひと
話しやすい地域の人たち など

こま 困ったときは…

こどもだけでも
かけられるよ

おや こ そう だん 親子のための相談LINE

げつよう きんよう ど よう
月曜～金曜:9:00～22:00 土曜:9:00～18:00
にちようしゅくじつ ねんまつねん し のぞ
(日曜・祝日・年末年始を除く)



こども家庭庁



じ どう そう だん じょ そう だん せん よう 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

じ かん こ ども 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