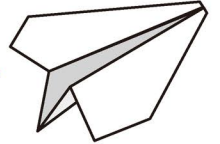


大切な家族のために! がんばっているあなたへ

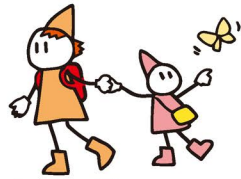
～ヤングケアラーってなに?～



みなさん、こんなことはありませんか?



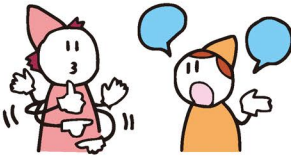
病気や障がいのある家族のために
買い物・そうじ・洗たくなどの家事
をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの
世話や見守りをしている



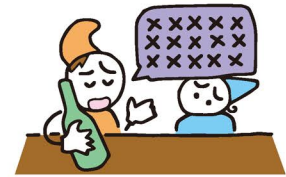
目をはなせない家族の見守りや声
かけなどの気づかいをしている



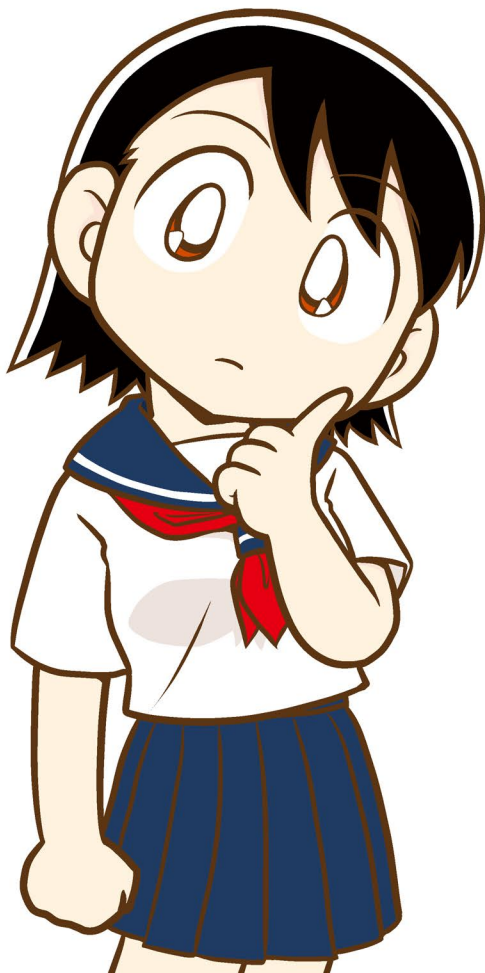
日本語が話せない家族や、障がいの
ある家族のために通訳をしている



病気や障がいのある家族の身の回
りの世話や、看病・介助をしている



心が不安定な家族の話を知っている



家族のお世話を
するのは大人でも
大変なことワン



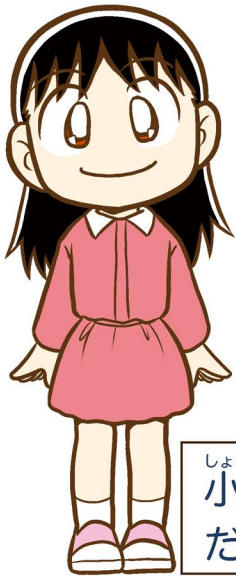
大変だから学校に
通えないぐらい
影響が出る子も
多いみたいニャ



え? わたし...?
元気だけど...?

家族をサポートすることは素晴らしいこと。
でも家族だけじゃなくて、自分のことも
大切にできる方法が見つかったら、もっといいよね。
こんなとき、みんなだったらどうする?
マンガを読んで考えよう! 次のページへ▶▶

わたしでもしかして大変…なのかな？



しょうがく ねんせい
小学1年生
ころ
だった頃



いらっしゃい
ませ〜

まいにち みせ いそが
毎日お店で忙しい

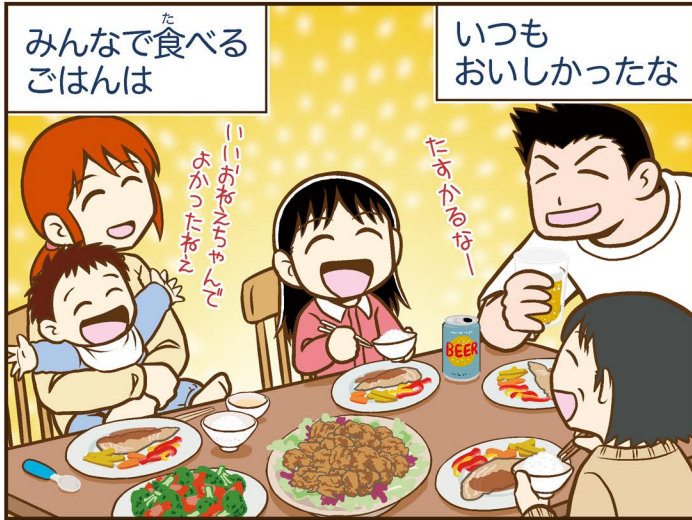
おとうさん
おかあさんの
かわりに



さい おとうと せわ
1歳の弟のお世話を
してたら

おばあちゃん
のらーおと

おばあちゃんが
すごくほめて
くれたよ！

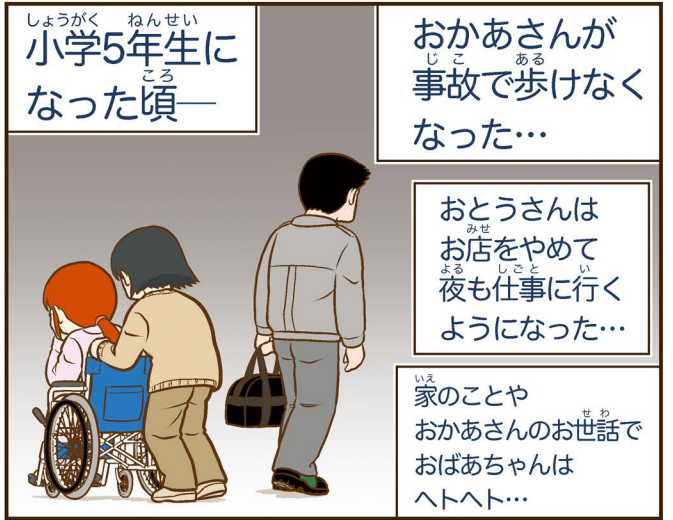


みんなで食べる
ごはんは

いつも
おいしかったな

おとうさん
おはなす
たのしみ

たまかろな



しょうがく ねんせい
小学5年生に
ころ
なった頃

おかあさんが
事故で歩けなく
なった…

おとうさんは
お店をやめて
夜も仕事に行く
ようになった…

家のことや
おかあさんのお世話を
おばあちゃんは
ヘトヘト…



おかあさん！
おばあちゃん！

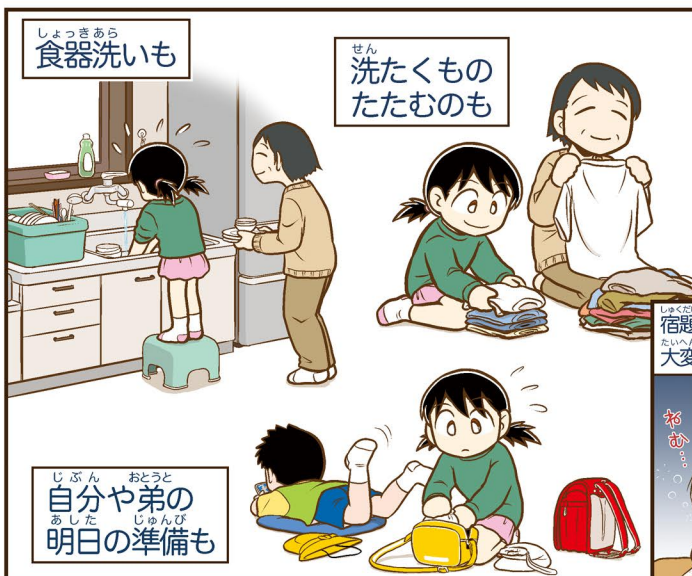
ピアノ教室やめたら
もっとお手伝い
できるから!!

もっとわたしを
頼ってよ！



…ありがとう

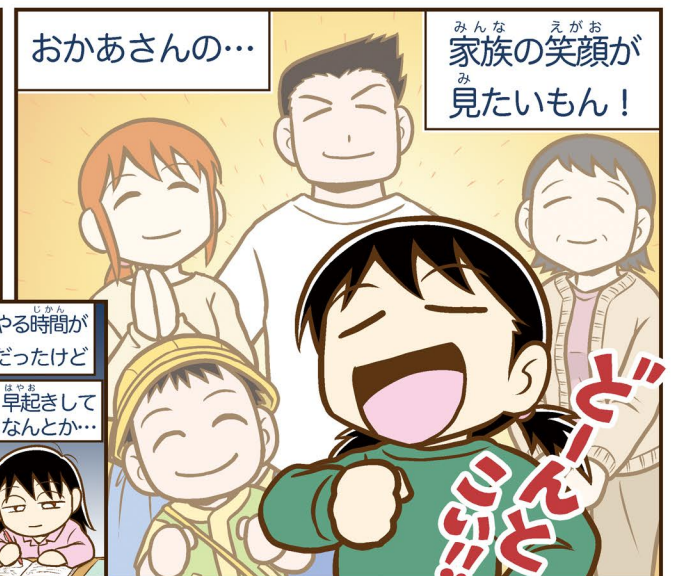
家族なんだから
あたり前じゃん!!
泣かないでよ



しよつきあら
食器洗いも

せん
洗たくもの
たたむのも

じぶん おとうと
自分や弟の
あした
明日の準備も



おかあさんの…

みんな えがお
家族の笑顔が
みたいもん！

しゅくだい
宿題やる時間が
たいへん
大変だったけど

はやあ
早起きして
なんとか…

ど
こんど

ちゅうがく ねんせい
**中学3年生に
 なった頃...**

おばあちゃんが
 倒れて入院した...

おとうさんは
 こっそり
 泣いていた...

おお
**弟も大きく
 なったし**

わたしたちに
 任せてよ!

おかあさんや
 おばあちゃんのこと
 は **どーんと**

みんな えがお
**家族の笑顔の
 ためだもん**

じゅけん
 受験もあるけど...
 なん
 何とかなるっしょ!

わたしが
 がんばることで

か 貴い物も...

かぞく
**家族みんなきっと
 喜んでくれるから**

お掃除も...

洗濯も...

もっともっともーっと
 がんばらなくっちゃ!!

...でも...

ときどき考える
 ときがある...

行って
 きまーす...

とも あそ じかん
友だちと遊ぶ時間...

ぶかつ じかん
部活する時間...

ピアノも...

わたしには...
 なに
何もない...

しゅくだい じかん
宿題の時間...

じゅく い じかん
塾に行く時間...

ガチャッ

かぞく
**家族
 のこと**

じぶん
自分のこと

ほんとう
 本当に...
 これでいい
 のかな...

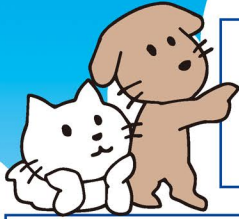
たいせつ
**あなたが大切にしたい
 家族の今とこれからの**

... ..

そうだん
**相談する
 ところが**

ここに
ありますよ

...え?



たいせつ かぞく しんぱい
大切な家族のことで心配になったりしたとき
みんなの力になってくれる大人がいるよ



【ヤングケアラーとは】

ヤングケアラーとは、大人がするような家事や家族のお世話などをしてい
る18歳未満の子どものことです。大切な家族のためにがんばることは、
すばらしいことです。でもそのために、本来なら持つことができたは
ずの、勉強に励む時間、部活動に打ちこむ時間、友だちとの時間、将来
のことを考える時間などといった「子どもの時間」と引きかえに、家事
や家族のお世話をがんばっていることがあります。福山市にはヤング
ケアラー本人や、まわりの大人からの相談を受ける窓口があります。
みなさんの力になればと思います。まずは気軽に相談してください。



とも
友だちと
あそ
ぶ
び
た
い



じぶん
自分の
じかん
時間が
もっと
ほしい



いつ
いつ
まで
が
ん
ば
っ
た
ら
い
い
ん
だ
ら
う



ほん
本当
とう
ぶ
ぶ
か
つ
ど
う
に
い
り
た
い



しやう
将来
らい
ゆめ
じゆう
の
夢
を
じゆう
に
か
き
た
い



べん
勉強
きやう
しん
しん
がく
が
ふ
あ
ん
不
安

こんな気持ちになったときは



気持ちを言葉にしよう

自分の学校へ相談

- 担任の先生
- 保健室の先生
- その他の学校の先生
- 学校のスクールカウンセラー・
スクールソーシャルワーカー

福山市へ相談（電話）

- 福山市教育相談センター (フリーダイヤル)
(月～金曜日の10時～15時) 0120-874-783
- 学びづくり課 (福山市教育委員会) 084-928-1183
- ネウボラ推進課 084-928-1258

広島県へ相談（LINE）

こころのLINE相談@広島県
(火・木・土・日曜日の)
(17時～22時)
LINEアプリで
「こころのライン@広島県」で検索
※令和6年3月31日まで



24時間いつでも相談できる窓口

24時間子供SOSダイヤル
(文部科学省)
(フリーダイヤル) なやみいおう
0120-0-78310
(夜間・休日を含め24時間
いつでも無料で相談できます)

