

# 大切な家族に よりそう君へ



その気持ち、  
だれかに話して  
いいんだよ

## 君の声をきかせてほしい。

家族のサポートをする時間が長くなって、遊びや勉強の時間がとれなくなる  
ことはありませんか。大切な家族によりそう「ヤングケアラー」。  
そんな君にこそ、こどもらしく過ごす時間も大事にしてほしい。  
だれかをたよることが必要な時もあるんじゃないかな。  
まずは君にとって身近な大人や学校の先生に話してみませんか？



こどもまんなか  
こども家庭庁

ヤングケアラーのこと 



登録ありがとうございます。  
好きなタイミングでメッセージを送ってくださいね 😊

こんにちは。  
学校でヤングケアラーについて知って気になって。  
相談してもいいですか？ 😬

既読



そうだったのですね。お話できる範囲で、  
今の状況や気持ちを聞かせてもらえますか？ 😊

家族が体調を崩していて、ご飯を作ったり  
洗濯したりします。勉強が追いつかなくなって、  
家のことを大変だと感じるようになりました。  
でも、私が上手くできないからだと思ってました。

既読



お話してくれてありがとう。  
家事をやりながら勉強の両立をするのは  
大変でしたよね。  
あなたの生活について一緒に考えさせてくださいね。

ありがとうございます 😊

既読

少し安心しました 😊

既読

※このLINE相談のやりとりはイメージです。実際の相談方法や対応窓口、利用可能なサービスはお住まいの地域や自治体によって異なります。具体的な相談方法については、お近くの地方自治体(市区町村役場など)のウェブサイト、こども家庭庁の相談窓口検索などを参照し、ご確認ください。

はじめまして、きもちひつじだよ。  
きみのきもち、聞かせてほしいな。

## [ヤングケアラーってなに?]

“本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者”のこと。責任や負担の重さにより、友だち関係や学校生活(勉強やクラブ活動等)などに影響が出ることがあります。

学校(先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー)や、都道府県の窓口、市区町村のこども家庭センター、地域のヤングケアラー支援団体などに相談できます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯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をしている。



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。



目の離せない家族の見守り・声かけ・気づかいなどの情緒的ケアをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。

# その気持ち、だれかに話してみよう