

ちか おとな いがい あんしん はな そうだん まどぐち
近くにいる大人以外にも、安心して話せる相談窓口があります

そうだんまどぐち れいわ ねん がつげんざい けんないそうだんまどぐち
ヤングケアラー相談窓口 (令和6年4月現在の県内相談窓口)

しちようそうだんまどぐち
1 市町相談窓口

かくしちよう そうだんまどぐち みえ けん かくにん
 各市町の相談窓口は、三重県ホームページでご確認ください。

みえ けん こ かく なや そうだん そうだんまどぐち
【三重県 | 子どもに関わる悩みや相談：ヤングケアラー相談窓口(mie.lg.jp)】

(アドレス) https://www.pref.mie.lg.jp/D1KODOMO/000117533_00005.htm



※**おうちの方も困ったことや心配なことがあったり、
 気になる子どもがいたらご相談ください。**

むずか せんせい まわ おとな き
難しいときは、先生や周りの大人に聞いてみましょう

ほか そうだんまどぐち
2 その他の相談窓口

機関・相談窓口名	電話番号
24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)	0120-0-78310 (24時間受付)
こどもの人権110番 (法務省)	0120-007-110 (平日 8時30分～17時15分)
こどもほっとダイヤル	0800-200-2555 (毎日13時～21時 但し、年末年始は休み)
チャイルドラインMIE	0120-99-7777 (毎日16時～21時 但し、年末年始は休み)
親子のための相談LINE	 (平日 10時～20時 但し、祝日、年末年始を除く)
児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783 (24時間受付)

しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生、中学生のみなさんへ
 にちじょうてき かぞく せわ いえ
**日常的に家族の世話をしたり、家のことをしている
 子どものこと、知っていますか？**

ほんらい おとな かぞく かいご おさな せわ いえ にちじょうてき おこな
 本来大人がするような、家族の介護や幼いきょうだいの世話、家のことを日常的に行っている子ども・若者のことを「ヤングケアラー」といいます。
 どんなことをしていて、どんな思いでいるのか、どんなことに困っているのか、これから学んでいきましょう。

たと **例えば、このようなことをしています。**

かていぢやう いちぶ ぼつすい へんしゅう
 こども家庭庁HPより一部抜粋・編集

おさな せわ
 幼いきょうだいの世話をしている



か もの りょうり そうじ せんたく
 買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



め はな かぞく みまも こえ
 目の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



かぞく み まわ せわ
 家族の身の回りの世話をしている



まんせいてき びょうき かぞく
 慢性的な病気の家族の看病をしている



かぞく にゅうよく
 家族の入浴やトイレの介助をしている



かぞく つうやく
 家族のために通訳をしている



きも ふあんてい かぞく
 気持ちが不安定な家族の話を聞いている



かけい ささ ろうどう
 家計を支えるために労働をして、家族を助けている



やく **約15** にん ひとり
 しょうがく ねんせい
(小学6年生)



やく **約17** にん ひとり
 ちゅうがく ねんせい
(中学2年生)



**ヤングケアラーの可能性があると
 言われています**

れいわ ねんどおよ ねんど じつたい かん ちゅうさけんきゅう かていぢやう へんしゅう
 【令和2年度及び3年度ヤングケアラーの実態に関する調査研究 (こども家庭庁HPより編集)】

あなたや友だちに、家族の世話や家のことを とも かぞく せわ いえ していて、このようなことが起こっていませんか？

がっこう やす
 学校を休みがちになってしまう

とも あそ じかん さび おも
 友だちと遊ぶ時間がなく寂しく思っている

しゅくだい じかん
 宿題をする時間がなくなる

ぶかつ なら こと
 部活や習い事ができない

つか たいちよう
 疲れがたまって体調がよくない

じゅぎょうちゆう ね
 授業中に寝てしまう

ねむ じかん すく
 眠る時間が少なくなってしまう

きぼう しんろ えら
 希望の進路を選べない



家族の世話や家のことをしている子どもたちのいろいろな思い

ふぼ たいへん わ
 父母の大変さは分かっているので助けてい

おや びょうき だから
 親が病気だから自分が家事をするのは仕方ない

きょうだい しゅくだい
 きょうだいの宿題を見守ったり、入浴の世話をするのは負担

ほんとう
 本当は、きょうだいの世話より部活や勉強を優先したい

かぞく いちいん
 家族の一員として支えていこうと思っている

ふぼ たの
 父母から頼まれたらやらざるを得ない

やるのが
 あたり前

とも じゆう
 友だちと自由に遊びたい

いえ かし
 家でも家事をしなければいけないのに、学校の掃除や勉強はしたくない

あなたたち一人ひとりに「子どもの権利」があります

み え けん かぞく せわ いえ
 三重県にも家族の世話や家のことをしている子どもが、たくさんいることがわかりました。

がっこう やす こ
 学校を休みがちなお子さんがいること、友だちと遊んだり、部活をしたり、やりたいことができないお子さんがいることや、世話に対していろいろな思いがあることもわかりました。

そだ けんり けんこう まも けんり きょういく う けんり こ
 あなたたちには、「育つ権利」や「健康を守る権利」、「教育を受ける権利」などの「子どもの権利」がありますが、ヤングケアラーはこれらの権利が守られていない可能性があります。

あなたや友だちのここが心配

かぞく せわ いえ しんばい
 家族の世話や家のことが、あなたにとって負担になっている状態が続くことで、あなたの心や体の健康、成長や学習面などに影響のすることが心配です。



家族を大切に思うことと同じように、 自分のことも大切にしてください

かぞく てつだ せわ わる
 家族を手伝い、世話をするのは悪いことではありません。

ただ、あなたも周りの大人も気づかないうちに、手伝いを超えた負担を抱えてしまっている可能性もあります。

家族の世話や家のことなどが理由で、勉強や遊びなど自分のやりたいことができなくなっているとしたら、周りの大人の助けが必要かもしれません。

困っていること、つらいと感じていることは、一人で悩まず、迷わずに家族以外の大人（学校の先生やスクールカウンセラーなど）に相談してください。



家族以外の大人に頼ってもいい

ひとり かか はな きも かる
 一人で抱えこまずに話すことで、気持ちが軽くなることがあります。あなたの思いや気持ちを大切にしながら、あなたや家族のこれからのことについて一緒に考えたいと思っています。

相談することで大人の助けが入って、家族の世話や家のことの負担が減り、勉強や遊びなど自分のやりたいことができるようになった子どももいます。

子どもも家族も助けられ、楽になることができます。その方法は家族ごとにいろいろです。一緒に見つけていきましょう。

