

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、家のことなど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。

こども家庭庁HPより一部抜粋・編集

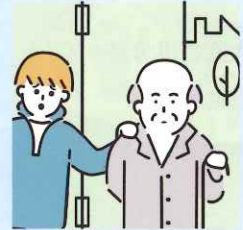
おさな
幼いきょうだいの世話をしている



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** 人に **1** 人
(小学6年生)



やく 約 **17** 人に **1** 人
(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**

あなたや友だちに、家族の世話や家のことを お 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 ごと
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
いるので助けたい

おや びようき
親が病気だから
じぶん かし
自分が家事をす
るの仕方ない

ほんとう
本当は、きょうだいの
せわ ぶかつ べんきよう
世話より部活や勉強を
ゆうせん
優先したい

きょうだい しゅくだい
きょうだいの宿題を
みまも にいよく
見守ったり、入浴の
せわ ふたん
世話をするのは負担

かぞく いちいん
家族の一員と
ささ
して支えていこ
うと思っっている

とも じゆう
友だちと自由
あそ
に遊びたい

いへ かし
家でも家事をしなれば
いけないのに、がっこう
学校の
そうじ べんきよう
掃除や勉強はしたくない

やるのが
あ まえ
当たり前

ふ ぼ たの
父母から頼まれたら
え
やらざるを得ない

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
学校を休みがちな子どもがいること、とも あそ ぶ かつ
友だちと遊んだり、部活をしたり、やりたい
ことができない子どもがいることや、せわ たい おも
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
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
せい
性があります。

あなたや友だちのここが心配

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



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

家族を手伝い、世話をすること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、手伝いを越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

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、楽になることがあります。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。



困ったときに誰かに相談することは、あなたが大人になった時にも、とても大事なことなのです



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)

しちょうそうだんまどぐち
1 市町相談窓口

かくしちょう 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 かか 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



かた こま しんぱい
**※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

き かん そうだんまどぐちめい 機関・相談窓口名	でんわばんごう 電話番号
じ かん こどもエスオーエス 24時間子供SOSダイヤル (もんぶかがくしやう) (文部科学省)	0120-0-78310 (24時間受付) (じかんうけつけ)
こどものじんけん 110番 (ほうむしやう) (法務省)	0120-007-110 (平日 8時30分~17時15分) (へいじつ じ ぶん じ ぶん)
こどもほっとダイヤル	0800-200-2555 (まいにち じ ねんまつねんし やす) (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 (まいにち じ じ ただ ねんまつねんし やす) (毎日 16時~21時 但し、年末年始は休み)
おやこ そうだん ライン 親子のための相談LINE	 LINE (へいじつ じ じ) (平日 10時~20時 但し、祝日、年末年始を除く)
じどうそうだんしよそうだんせんやう 児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783 (24時間受付) (じかんうけつけ)

令和7年2月

発行 三重県子ども・福祉部 家庭福祉・施設整備課
 TEL 059-224-2271 FAX 059-224-2270
 Email kodomok@pref.mie.lg.jp