

# まつやま ヤングケアラー ハンドブック

こども時間は、あなたの宝物。

小学生版







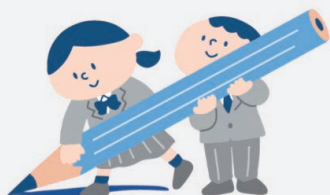
# あてはまるものにマルをつけよう！



- 毎日、学校へ行く  
ことができている。



- 放課後や休みの日に  
友達と遊ぶことが  
できている。



- 宿題や勉強をする  
時間が十分取れて  
いる。



- しゅみ  
趣味など、自分の  
好きなことをする  
時間がある。



- 毎日、しっかり  
休んで、体や心の  
疲れが取れている。

ひとつでも  
マルが  
つかなかったら

次の  
ページへ

# 🏠 **お家**でこんなことしていませんか？



買い物・料理・  
洗濯・掃除などの  
家事をしている



幼いきょうだいの  
世話をしている



病気や障がいのある  
家族の世話や見守りを  
している



心が不安定な家族の  
話を聞いている



日本語が話せない  
家族の通訳を  
している



目が離せない家族の  
見守りや声かけを  
している

あてはまるあなたは、  
**ヤングケアラー**  
かもしれません。

家族のために、  
大人がするような  
家事や家族の世話などを  
日常的にしている  
ことのこと



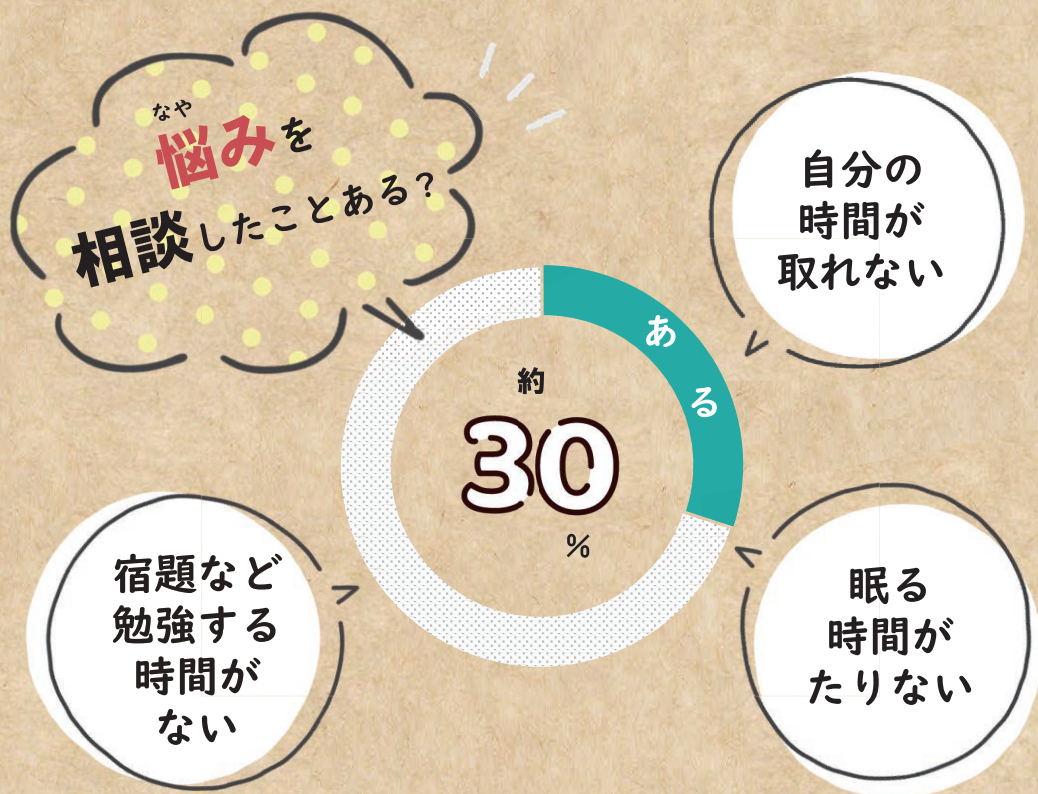


# 家族のお世話をしている小学生※

約 **10** 人にひとり



1学級でひとり以上、ヤングケアラーがいる可能性があります。



家族の手伝い・手助けをするのはとても素晴らしいことです。  
あなたにとって、「ふつうのこと」かもしれません。

でも、生活にえいきょう影響えいきょうが出たり、  
**こころ**や**からだ**が**しんどい**ときは、  
すこし**注意**が必要です。

※小学5～6年生

出典：愛媛県子どもの生活に関する調査（令和5年1月）

＼ ヤングケアラーかな？と思ったら ／

# 身近な人に伝えてみよう！

自分や家族のことを話すのは、勇気がいると思います。  
でも、あなたの話を聞いて、理解して、助けてくれる人は必ずいます。  
まずは、あなたが信頼できる相手に話してみてくださいね。

## 学校



スクールカウンセラー



担任の先生



保健室の先生

## 地域の人



一覧はこちら



児童館のスタッフ



一覧はこちら



子ども食堂のスタッフ



家族の世話をしている  
ケアマネージャー、  
ヘルパー



友達

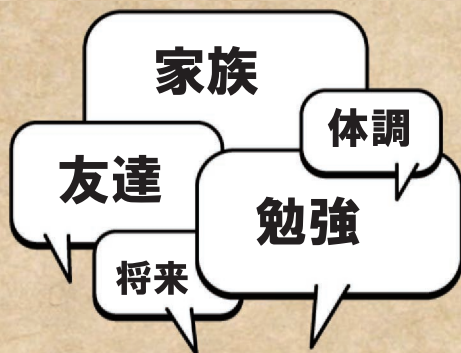


親せきの人



## Q どんなこと、相談できるの？

A あなたが不安なこと、  
迷っていること、  
つらいこと、  
身近な人には  
話しにくいこと・・・。  
どんなことでも相談できます。



## スクールカウンセラーさん、 知ってますか？

あなたの学校には  
「**こころやからだの  
相談ができる専門家**」 があります。



## Q 相談したい時は、どうしたらいい？

A 学校の話しやすい先生に伝えて、申し込みましょう。  
その後、近くの中学校でスクールカウンセラーさんとお話できます。

＼ ヤングケアラーのこと、なんでも相談できるよ ／

**LINE**や**電話**で伝えてみよう！

**LINE**で  
相談したい



こども・子育て  
らいん相談@まつやま

ともだち  
登録は  
こちら

毎週 月・木・土 17:00~21:00



**24時間365日**受付

**電話**で  
相談したい



ヤングケアラー  
ほっとらいん

**(089) 943-3300**

月～金 8:30～21:00

土・日・祝 8:30～17:00

※年末年始は除く



〒790-0864

松山市築山町12番33号

松山市青少年センター内

松山市子ども総合相談センター事務所



あなたの声が聞きたい

カードに書いて  
伝えてみよう!

直接話すのは、勇気がいるな。

そんな時は、このカードを  
身近な大人に渡してみよう。

### 記入のしかた

- 1 質問は全部で3つ。  
「おもて」と「うら」があるよ。
- 2 あてはまるものにマルをつけてね。
- 3 あてはまるものがなければ、  
「その他」にマルをつけて、  
「その他の内容」に  
詳しい内容を書いてね。
- 4 カードを切り取ってね。



ねえ

おもて



## ちょっと聞いてカード



お家でどんなことを  
してるのかな？

料理

洗濯

掃除

きょうだい  
のお世話

家族の  
お世話

その他

その他の  
内容

切り取って、身近な大人に渡してね！

ねえ

おもて



## ちょっと聞いてカード



お家でどんなことを  
してるのかな？

料理

洗濯

掃除

きょうだい  
のお世話

家族の  
お世話

その他

その他の  
内容

切り取って、身近な大人に渡してね！

ねえ

うら



# ちょっと聞いてカード



やりたいことは何か？

学校に行きたい

勉強したい

友達と遊びたい

その他

その他の内容



聞いてほしい人は誰かな？

担任の先生

保健室の先生

スクールカウンセラー

その他

その他の内容

ねえ

うら



# ちょっと聞いてカード



やりたいことは何か？

学校に行きたい

勉強したい

友達と遊びたい

その他

その他の内容



聞いてほしい人は誰かな？

担任の先生

保健室の先生

スクールカウンセラー

その他

その他の内容

# メモ



Blank lined area for taking notes, consisting of multiple horizontal lines with dashed midlines.

自由に  
使ってね!

