

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。

中学生版





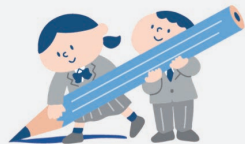
あてはまるものに**チェック**をつけよう！



- 毎日、学校へ行くことができている。



- 毎日、部活に参加することができる。



- 宿題や勉強をする時間が十分取れている。



- 放課後や休みの日に友達と遊ぶことができる。



- 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。



- 将来、行きたい学校や
なりたい職業を
目指すことができる。

ひとつでも
チェックが
つかなかったら

次の
ページへ

🏠 お家でこんなことをしていますか？



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



家計のために働いて、病気や障がいのある家族を支えている



がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている



病気や障がいのある家族のお風呂やトイレ介助をしている

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
中学生

約 **25** 人にひとり



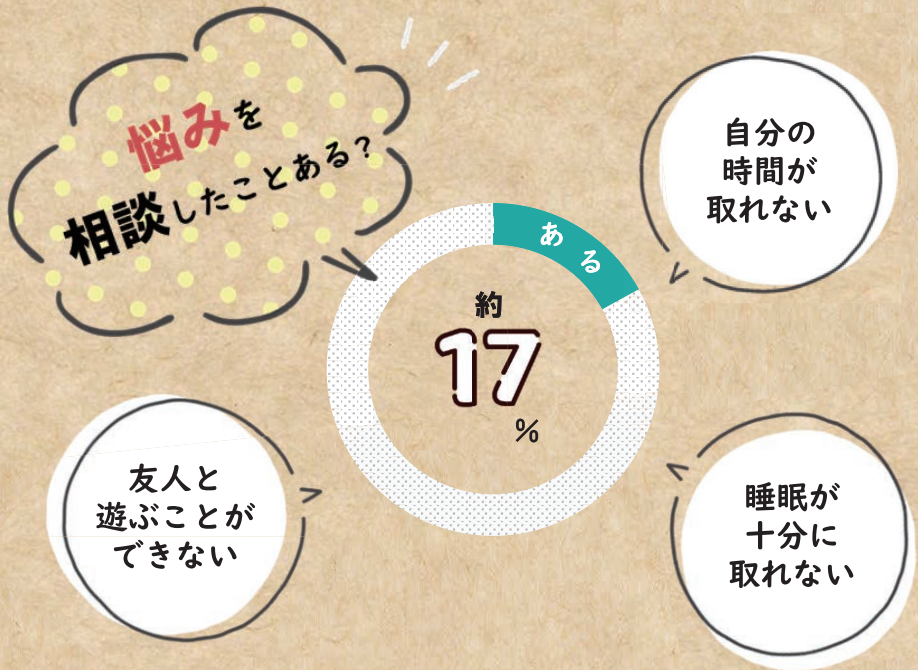
その
うち

ヤングケアラーと
自覚している中学生

約 **8** 人にひとり



Ⅰ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、**生活に影響**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。

＼ 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



部活の
先生



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



親戚の人

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。

秘密 は
守ります



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、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 writing notes.

