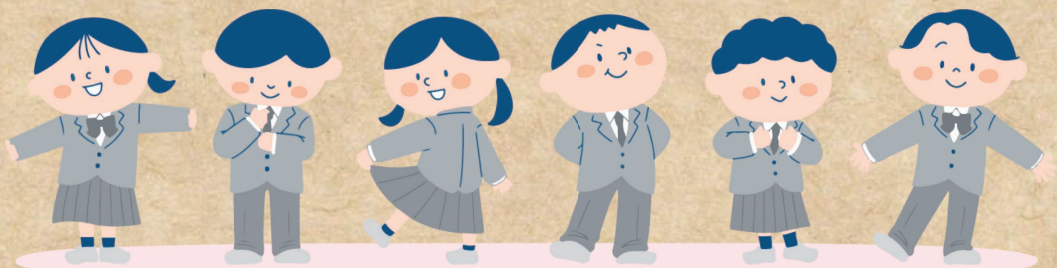


まつやま ヤングケアラー ハンドブック

こども時間は、あなたの宝物。

高校生版





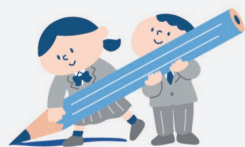
あてはまるものに**チェック**をつけよう！



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ている。



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

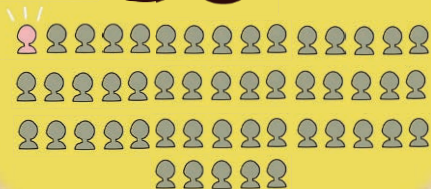
あてはまるあなたは、
ヤングケアラー
かもしれません。

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 高校生※

約 **50** 人にひとり



その
うち

ヤングケアラーと 自覚している高校生※

約 **6** 人にひとり



2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。

悩みを
相談したことがある？

約
18
%

ある

睡眠が
十分に
取れない

宿題や
勉強する
時間が
取れない

自分の
時間が
取れない

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。

※全日制

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



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

＼ 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

