

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

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。



- ☐ 部活や習い事に
参加することが
できている。



- ☐ 宿題や勉強をする
時間が十分取れて
いる。



- ☐ 放課後や休みの日に
友達と遊ぶことが
できている。



- ☐ 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
つか
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を聞いている



日本語が話せない
つうやく
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



なんびょう
がん・難病など
まんせいてき
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
かいじょ
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。



かいご 家族の介護

その他の日常生活上の世話を

かど
過度に行っていると認められる子ども

.....

お手伝いとは違うの？

家族のお手伝い、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。

家族のお世話をすることで、**できていないこと**ありませんか？



学校や部活に行くこと



宿題や勉強すること



十分に睡眠をとること



友人と遊ぶこと



希望した進路に
進むこと

ヤングケアラーは

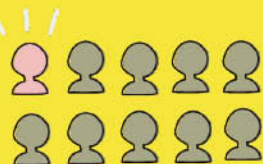


小学生※

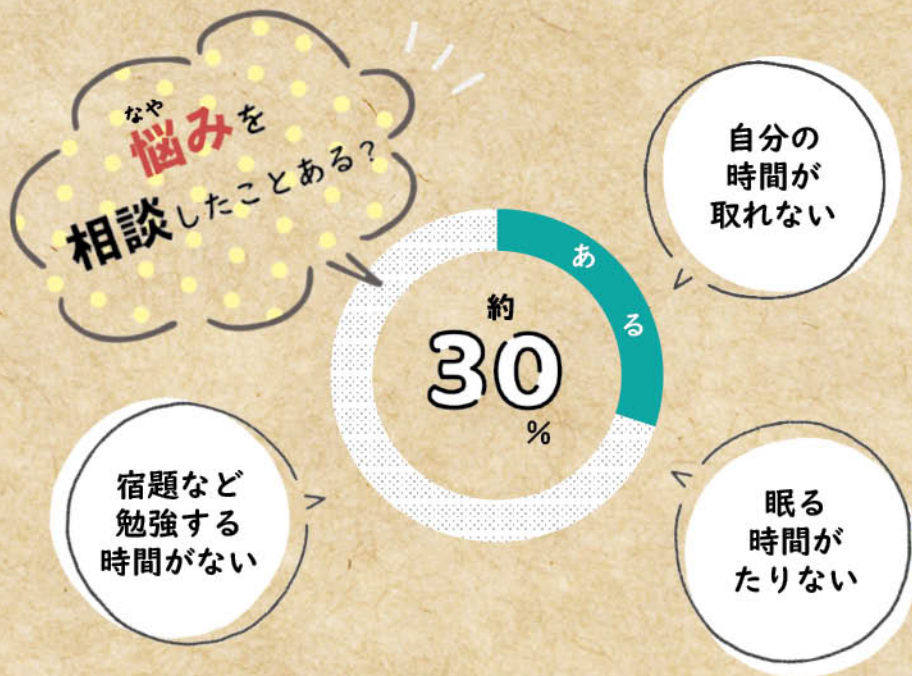


家族のお世話をしている

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。



※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）

どのくらいいるの？



中学生



家族のお世話をしている

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

約 **8** 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。

なや
悩みを
相談したことがある？

約
17
%

ある

自分の
時間が
取れない

友人と
遊ぶことが
できない

睡眠が
十分に
取れない

＼ 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



しんせき
家族、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。

家族

体調

友達

勉強

将来

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
「**こころやかからだの**
相談ができる専門家」 があります。

ひみつ
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。
※小学生の場合は、近くの中学校

＼ あなたのこと、お友達のこととも相談できるよ ／

LINEや電話で伝えてみよう！

専門のヤングケアラー・コーディネーターが、あなたの話を聞いて、あなたや、あなたの家族にとっていい方法を一緒に考えていきます。

名前を言わなくても大丈夫です。^{ひみつ}秘密は守ります。

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

松山市こども家庭センター こども相談課

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な？

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な？

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



Handwriting practice lines for the memo section.

自由に
使ってね！

