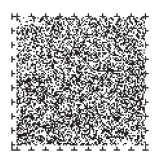


しょうがくせい へん
小学生編



ヤングケアラーって なんだろう？

ヤングケアラーは、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18歳未満の子どものことです。



ヤングケアラーとは

ヤングケアラーは、家族のために、大人がするような家事や家族の世話を日常的にしている18才未満の子どものことです。

たとえば

ヤングケアラーはどんなお世話をしているの？



病気やしょうがいのある家族にかわって、
そうじやせんたく、買い物などの家事をしている



病気やしょうがいのあるきょうだいや、
年下のきょうだいの世話をしている



目をはなせない家族が、転んだり、
あぶない目にあわないか見守り、声をかけている



日本語が苦手な家族やしょうがいのある家族のために
通やくをしている



病気やしょうがいのある家族の身の回りの世話や、
かん病、かい助をしている



心が不安定な家族の話やぐちを聞いたり、
気持ちを落ち着かせたりしている

ヤングケアラーのふだんの生活はどんな様子？



どんな理由で家族のお世話をしているんだろう？

お世話をしている理由は、家族のじょうきょうによってそれぞれちがいます。

たとえば、

- お父さんやお母さんが病気だったり、しょうがいがあったりすること
 - きょうだいがおさなったり、病気だったり、しょうがいがあったりすること
 - おじいさんやおばあさんが病気だったり、しょうがいがあったりすること
 - お父さんやお母さんが外国の人で、日本語をうまく話せないこと
- など、さまざまな理由があります。



友だちと遊んだり、勉強したりする時間はあるのかな？



学校などではふつうに生活しながら、家では家族のお世話をがんばっていると
いうヤングケアラーが多いです。なかには、お世話を長時間していることで、
遊んだり、勉強したり、自分のやりたいことをしたりする時間がなかなかとれな
い人もいます。



もしかしたら、見えないところで家族のお世話をがんばっている友だち
がいるかもしれませんね。



家族のお世話をしていることについて、どう感じているのかな？

やりがいがあると感じている人もいますし、お世話をするのがつかれる、
もっと遊んだり勉強したりする時間がほしいと感じている人もいます。
お世話をしていることへの思いは、みんな同じではないんですね。



令和4年度世田谷区小学生の生活に関するアンケート調査結果より

かぞく せわ
家族のお世話を
がんばっている
あなたへ

あなたが家族のお世話をしたり、手助けを
したりすることで、きっと家族の人も助かっ
ています。でも、一人でかかえこんだり、が
んばりすぎたりしてはいませんか？

かぞく せわ
家族のお世話を
が大変だな…

じかん
時間がなくて
しゅくだい
宿題ができないよ…

とも
もっと友だちと
あそびたいな…

とも あそ
友だちと遊んだり、
べんきょう やす
勉強したり、休んだりすることは、
あなたが成長するために
とても大事なことです。
かぞく たいせつ おな
家族を大切にすると同じように、
じぶん たいせつ
自分のことも大切にしましょう。

知ってる？

せたがやくこ じょうれい
『世田谷区子ども条例』

すべての世田谷区民が力を合わせ、子どもがすこやかに育つことができる
まちをつくることをめざして、世田谷区では「世田谷区子ども条例」を定め
ています。

「世田谷区子ども条例」には、区や学校、保護者、事業者、区民それぞれ
が、子どものすこやかな成長のために行う役割や、守らなければならない子
どもの権利について書かれています。

せたがやくこ じょうれい
「世田谷区子ども条例」や子どもの権利について、
くわしいことはここから読んでみてね。



ヤングケアラーの声^{こえ}

- お母さんがこまっている時や、お父さんがこまっている時に助け
ていきたい。
- 弟を見るのに大変だと思うけど、もう少し自分の話も真面目に
聞いてほしい。
- 赤ちゃんのねかしつけや、お風呂に入れるなどは、大変。自分が
やりたいことをやっていたいのに、弟の世話で時間をうばわれ
る。そのせいで宿題も後回し。結局、期限内には提出できない。
- 話したいことがあるので、意見を聞いてほしい。
- 子どもには人に言えないことやひみつがたくさんあると思う。そ
れをやさしく受けとめて理解してあげると子どもも安心して少
しは気持ちが楽になると思う。
- 子どもが無理をしないように、手伝ってあげるといいと思う。自
分のことも考えて、がまんはなるべくしないようにする。周りの
人も気にかけたり協力して助け合うことも大切だと思います。

令和4年度世田谷区小学生の生活に関するアンケート調査結果より

あなたの周りの人がヤングケアラーだったら？

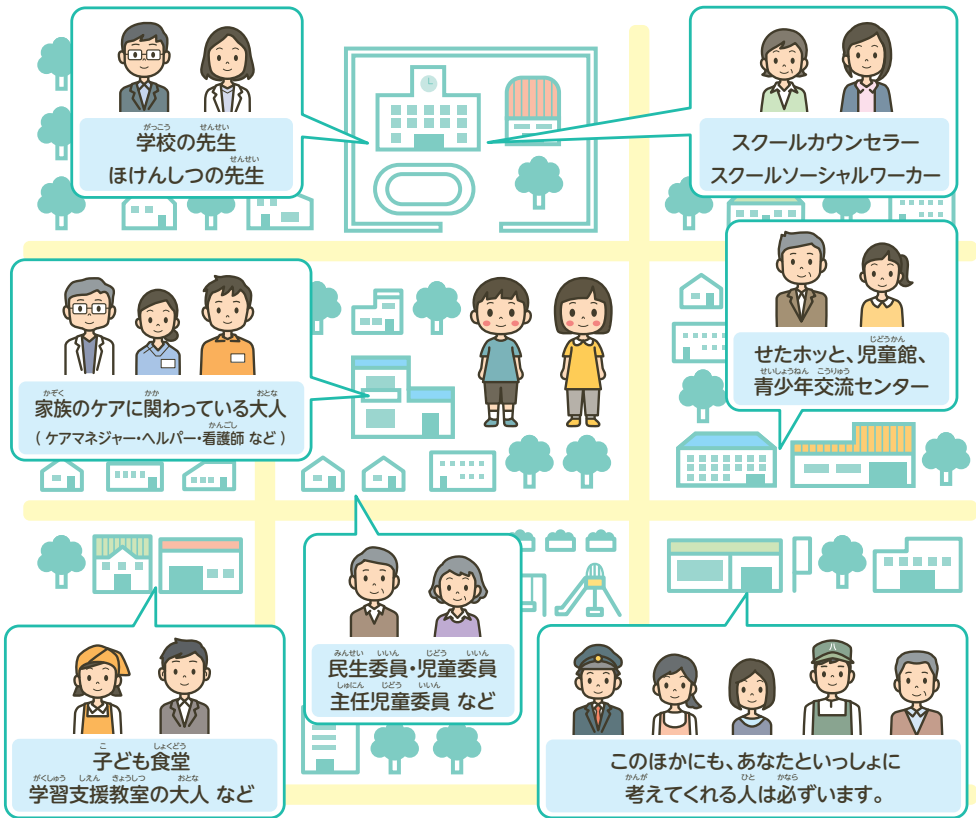
もし、家族のお世話でなやんでいる友だちがいたら、ただ話を聞くだけ
でその人の支えになることもあります。「ヤングケアラーはこういう人」と
決めつけるのではなく、友だちの考えや思いを大切にしましょう。そして、
だれかの助けが必要なときは、しんらいできる大人への相談をすすめてみ
ましょう。

たよれる大人に話してみよう

家族のこと、学校のこと、友だちのこと、自分のこと……全部一人でなやんだりがんばったりすることは、だれにとっても大変なことです。

自分のことや家のことをほかの人に話すのは、とても勇気がいると思います。でも、あなたの話を聞いて、いっしょに考え、あなたやあなたの家族のことを助けてくれる人は必ずいます。

あなたが「話してみたい」と思ったタイミングで大丈夫です。しんらいできる周りの大人の人に話してみませんか。



スクールカウンセラーとは？

スクールカウンセラーは、子ども
の心のなやみや心配ごとを一緒に考
えてくれる専門家です。

区立小学校では、週に2～3回、
各学校の教育相談室で相談ができま
す。気になることがあったり、イラ
イラするような時は、スクールカウ
ンセラーに話してみましよう。

一人で心配していると苦しいよね。
これからいっしょに考えていきましょう。



スクールソーシャルワーカーとは？

スクールソーシャルワーカーは、
子どもや家庭のこまりごとを助ける
ためのさまざまな方法を知っていま
す。子どもと家庭の生活がより良
くなるための手助けをしています。

区立小学校では、先生がスクール
ソーシャルワーカーにつないでくれ
ます。まずは先生やスクールカウ
ンセラーに相談してみましよう。

あなたや家族の役に立つ方法を
考えるために、お話を聞かせて
ください。



子どもSOS相談フォーム

区立小学生に配られているタブレットから、いつでも相談することができます。

こままっていることやなやんでいることを教えてください。

あなたが話を聞いてほしいと思っている人に、話を聞いてもらえるように伝えます。

ひとりでなやまないで、いっしょに考えていきましょう。



せんばい
先輩ヤングケアラーの

Mさん

かぜ ひん せいの
体の病気の
お母さん
のお世話

ねん いじょう びょう き かあ せわ
10年以上ずっと病気のお母さんのお世話をしてきました。ぼくが中
せい かあ びょう き せい
生のころにお母さんは病気になりました。そして、ぼくが高校生にな
かあ せわ かい じょう せい
ると、お母さんは買い物やそうじ、料理などの家事ができなくなり、
かあ せわ かい じょう せい
代わりにぼくが家事をしていました。部活を休んだり、遊びに行けな
かあ せわ かい じょう せい
かったりと苦しい時期に、ぼくはだれにも話せずにいました。わかっ
かあ せわ かい じょう せい
てくれないだろうと思ったからです。でも、大人になった今言えるの
かあ せわ かい じょう せい
は、あなたのことを支えてくれる大人はきっと周りにたくさんいます。

わたしの弟は、ちょっと変でした。すぐどこかに行ってしまったたり、
うまく会話がすすみません。「どうして変なんだろう?」「はずかしいな」
「でもお母さんお父さんも心配だな」と色々な気持ちになっていました。
でも今は、自分と同じような経験をした人と話したり、お母さんと自分
だけでお出かけしたりと、周りにあまえるようにして楽になりました。
あまえるということははずかしいかもしれませんが、意外と周りはあたたか
くむかえてくれます。ちょっとでも、吐き出してみませんか。

Sさん

しょうがいのある
きょうだいの
お世話しょうがくせい りょう
小学生が利用できるおすすめの居場所をご紹介しますじどうかん
児童館

じどうかん
児童館は、だれでも自由に遊ぶことができる場所です。なんにもしないのも
じどうかん
OK。だれかとおしゃべりしたいときもOK。こまったことや、なやんでいる
じどうかん
ことがあったときは、なんでも相談できるよ。いつでも遊びにきてください。

つか
だれが使えるの？

0さいの赤ちゃんからだれでも。
小学生からは一人でも来て大丈夫です。

いつあいてるの？

午前9時30分～午後6時にあいています。

※休館日は、月曜日・第2,4日曜日・年末年始・国民の休日(5月5日除く)

どんなあそびができるの？

自由に自分のやりたい、やってみたいあそびができます。
ボードゲームやボール遊び、工作や手作り、本や楽器などもあり、い
ろいろなことができますよ。わからないときは、職員に声をかけてね。



Aさん



こころの病気の
お母さんのお世話

わたしが小さいころ、お母さんがこころの病気にになりました。お母さんはいつもたくさんやんで、たくさん苦しんでいました。お母さんはどうしちゃったの…？私はどうしたらいいんだろう…？不安になることがたくさんあって、いつも胸が苦しかったです。自分のことも家のことも、一人でがんばらないといけないと思っていました。けれど、本当は自分一人でがんばる必要なんてない。周りにたよれる大人がたくさんいるよ。もしあなたがやんでいたら、小さなことでもだれかに話してみてね。

ぼくは、認知症をもつおじいちゃんのかいごをしていました。からだも不自由だったので、ごはんやトイレなど、生活のすべてをサポートしたけれど、おじいちゃんの様子は悪くなっていくばかり。このまま良くならなかったら…とずっと不安な気持ちでいましたが、ぼくはその思いをひとりでかかえこみ、なやみ続けました。だれかに家族のことを話すのは勇気がいるけど、思いを受け止めてくれる人は必ずいるはずですよ。あなたがつらいときくらい、その苦しさをだれかに手放してみてください。

Kさん



認知症の
おじいさんのお世話

プレーパーク



プレーパークは、「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーにした遊び場です。ふつうの公園ではなかなかすることができない、たき火やどろんこ遊び、木登りなどの外遊びができます。やってみることにチャレンジすることもできます。こまったり、なやんだりしたときは、ワーカーに声をかけてね。

はねぎ 羽根木プレーパーク

だいた 代田4-38-52 羽根木公園内 ☎ 03-3324-9284
午前10時～午後6時 ※火曜日はお休み

こまざわ 駒沢はらっぱプレーパーク

こまざわ 駒沢3-21 駒沢緑泉公園内 ☎ 03-3422-9455
午前10時～午後6時 ※月・火曜日はお休み

せたがや 世田谷プレーパーク

いけり 池尻1-5-27 世田谷公園内 ☎ 03-3795-2160
午前10時～午後6時 ※月・火曜日はお休み

からやま 烏山プレーパーク

きたかみやま 北烏山8-5 北烏山もぐら公園内 ☎ 03-5384-4593
午前10時～午後6時 ※月・火曜日はお休み

こまったとき・なやみを話したいときの相談先

こころがつかいとき、かなしいとき、だれかに聞いてほしいとき、どんなときでも相談してください。だれかになやみを話してみると、きっと少しだけ心が軽くなりますよ。

子どもの権利をまもる

せたホッと

「せたホッと」は、世田谷区内に住んでいる子どもや、学校やしせつなどに通っている子どもの権利をまもるところです。

子どもは一人ひとりがまもられて大切にされる存在です。

こまったとき、つらい・イヤだと感じた時は、「せたホッと」に話してみませんか？
電話でも、メールでも、むりょうで相談できます。あなたのひみつは必ず守ります。

相談時間

月曜日～金曜日（午後1時～午後8時）

土曜日（午前10時～午後6時）

※日曜、祝・休日、年末年始をのぞく

相談方法

TEL 0120-810-293（無料）

FAX 03-3439-6777

メール ホットにきゆうさいメール
（「せたホッと」への子どもそうだんメール）

手紙 〒156-0051 世田谷区宮城3-15-15
子ども・子育て総合センター3階 せたホッと あて

直接会う 子ども・子育て総合センター 3階で相談できます。

★直接会いたい場合は、
事前に、0120-810-293（無料）にお電話ください。

子ども相談メール
モバイル入力フォーム



ひとりで
がんばらなくて
いいんだよ。
おはなしかせてね。



マスクottキャラクター
なちゅ



せたがや子どもテレフォン

学校のことや家庭のことなどについて相談ができる、夜と休日の相談窓口です。

☎ 03-5451-1211

月～金曜日 午後5時から午後10時

土、日、祝日 午前9時から午後10時 ※年末年始をのぞく



子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センターは、各地域の総合支所の中にある、18歳未満の子どもや子育て家庭の不安やなやみに関する総合相談窓口です。一人ではやまず、いっしょに考えていきましょう。

せたがや子ども家庭支援センター ☎ 03-5432-2915

きたざわ子ども家庭支援センター ☎ 03-6804-7525

たまがわ子ども家庭支援センター ☎ 03-3702-2173

きぬた子ども家庭支援センター ☎ 03-3482-1415

からすやま子ども家庭支援センター ☎ 03-3326-6155

月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝・休日、年末年始をのぞく

LINEで相談したい



親子のための相談LINE

学校のことや家族のことなどについて、ラインでも相談することができます。

二次元コードを読み込んでともだち登録してください。※こども家庭庁のアカウントにつながります



こんなことがあったらすぐに電話してください

- おうちの人にたたかれた
- おうちの人にいやなことを言われた
- ごはんを食わせてくれない
- お父さんとお母さんのけんかがこわい



せたがやくじどうざくたいつうこく
世田谷区児童虐待通告ダイヤル
☎ 0120-52-8343 (無料)

子にやさしさ
24時間365日

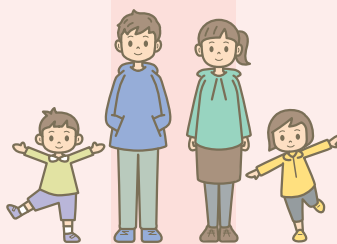
外国語で相談したい



東京都多言語相談ナビ (TMCNavi)

生活で困っていることや知りたいことについて相談できます。
通やくのサポートもします。





企画・発行

世田谷区子ども・若者部子ども家庭課

電話:03-5432-2406 FAX:03-5432-3081

監修

澁谷 智子 (成蹊大学 文学部 現代社会学科)

宮崎 成悟 小林 鮎奈 (一般社団法人 ヤングケアラー協会)

編集・デザイン

大進印刷株式会社

令和5年9月 広報印刷物登録番号 No.2185

