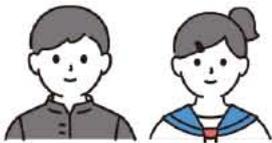


## ヤングケアラーについて考えてみませんか

～家族のためにがんばるって大変だよ～

家族のために、家事やお世話をがんばっている人たちのことを



ヤングケアラーと呼ぶことがあります。

例えばどのような家事やお世話があるのか、詳しくは裏を見てくださいね。⇒

家族のためにがんばっているって、すごいと思う。  
でも、がんばりすぎてしんどく感じることもあったり、  
「自分の時間がない」とか「自分のことを十分にできていない」と  
感じることもあるかもしれません。  
「ヤングケアラー」と聞いて、あなたはどんなことを感じますか？



お手伝いとは違うのかな？  
詳しく知りたいな。

もしかして、自分はひとりで  
がんばっていたのかも…

聞いてほしい気もするけど、  
相談していいのかわからない。

実は、家族のお世話を  
しんどく感じたことが  
あるんだ。

お世話をがんばっている人が  
身近にいるかもしれないな。

お世話をがんばりたい。  
でも時々、ちょっとキツイ  
なって思うこともある。

ヤングケアラーなのかわからないけど、  
家族のことだから  
自分ががんばらないとって思ってる。

あなたの話や気持ちを、聞きたいと思っている大人は必ずいます。

どんなことでも大丈夫。少し勇気を出して相談してもらえませんか。



たとえば このような「家族のためのがんばり」があります。



家事をしている



幼いきょうだいの世話をしている



目が離せない家族の見守りや  
声かけをしている



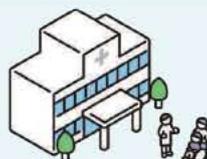
病気や障がいのある家族の身の  
回りの世話や見守りをしている



心が不安定な家族の話を聞いている



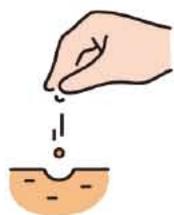
家計のために働いて家族を助けている



がん・難病など長く続きやすい  
病気の家族の看病をしている



日本語が話せない家族の通訳をしている



家族のためにがんばってきた時間は、

今後の人生に生きる貴重な経験にもなります。

もし、心や体がしんどいと感じていたら だれかに話してみませんか？

あなたも、ケアが必要な家族も、



学校や地域にいる周りの人たちをたくさん頼ってほしいです。

うまく話せるか  
わからないのですが…



少しずつで大丈夫ですよ。

あなたにとって話しやすい大人に相談してほしい。

学校なら、担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなど

★相談はメールでも受け付けています。

(young-mirai@e-net.nara.jp)



奈良県立教育研究所 教育支援部 ヤングケアラー支援室