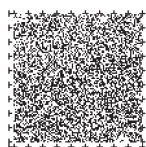
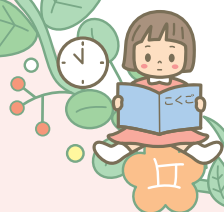


しょうがくせい へん
小学生編



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、
負担の大きい家事やお世話、気づかいなどを
日常的にしている子ども・若者のことです。



ヤングケアラーとは

ヤングケアラーとは、家族のために、負担の大きい家事やお世話、気づかいなどを日常的にしている子ども・若者のことです。

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かつたり、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

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、お手伝い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？

家族のお世話が
大変だな…

時間がなくて
宿題ができないよ…

もっと友だちと
遊びたいな…

友だちと遊んだり、
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。
家族を大切にすると同じように、
自分のことも大切にしましょう。

知ってる？

『世田谷区子どもの権利条例』

子どもの権利が守られるまちをつくることをめざして、世田谷区では『世田谷区子どもの権利条例』を定めています。

『世田谷区子どもの権利条例』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。



こども家庭庁のサイトには、
ヤングケアラーのことがくわしく書いてあるよ。
ここから読んでみてね。



ヤングケアラーの^{こえ}声

- お母^{かあ}さんがこまっている時^{とき}や、お父^{とう}さんがこまっている時^{とき}に助^{たす}けていき
たい。
- 弟^{おとうと}を見るのに大^{たい}変^{へん}だと思^{おも}うけど、もう少^{すこ}し自^じ分^{ぶん}の話^{はなし}も真^ま面^め目^めに聞^きいてほ
しい。
- 赤^{あか}ちゃんのねかしつけや、お風^{ふう}呂^ろに入^いれるなどは、大^{たい}変^{へん}。自^じ分^{ぶん}がやりた
いことをやっていたいのに、弟^{おとうと}の世^せ話^わで時^じ間^{かん}をうばわれる。そのせいで
宿^{しゅく}題^{だい}も後^{あと}回^{まわ}し。結^{けつ}局^{ぎよく}、期^き限^{げん}内^{ない}には提^{てい}出^{しゅつ}できな
い。
- 話^{はな}したいことがあるので、意^い見^{けん}を聞^きいてほしい。
- 子^こどもには人^{ひと}に言^いえないことやひみつがた^{おも}くさんあると思^{おも}う。それをや
さしく受^うけとめて理^り解^{かい}してあげると子^こどもも安^{あん}心^{しん}して少^{すこ}しは気^き持^もちが楽^{らく}
になると思^{おも}う。
- 子^こどもが無^む理^りをしないように、手^て伝^{つた}ってあげるといいと思^{おも}う。自^じ分^{ぶん}のこ
とも考^{かん}えて、がまんはな^{まわ}るべくしないようにする。周^{まわ}りの人^{ひと}も気^きにかけ
たり協^{きょう}力^{りよく}して助^{たす}け合^あうことも大^{たい}切^{せつ}だと思^{おも}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^{まわ}の周^{ひと}りの人^{ひと}がヤングケアラーだったら？

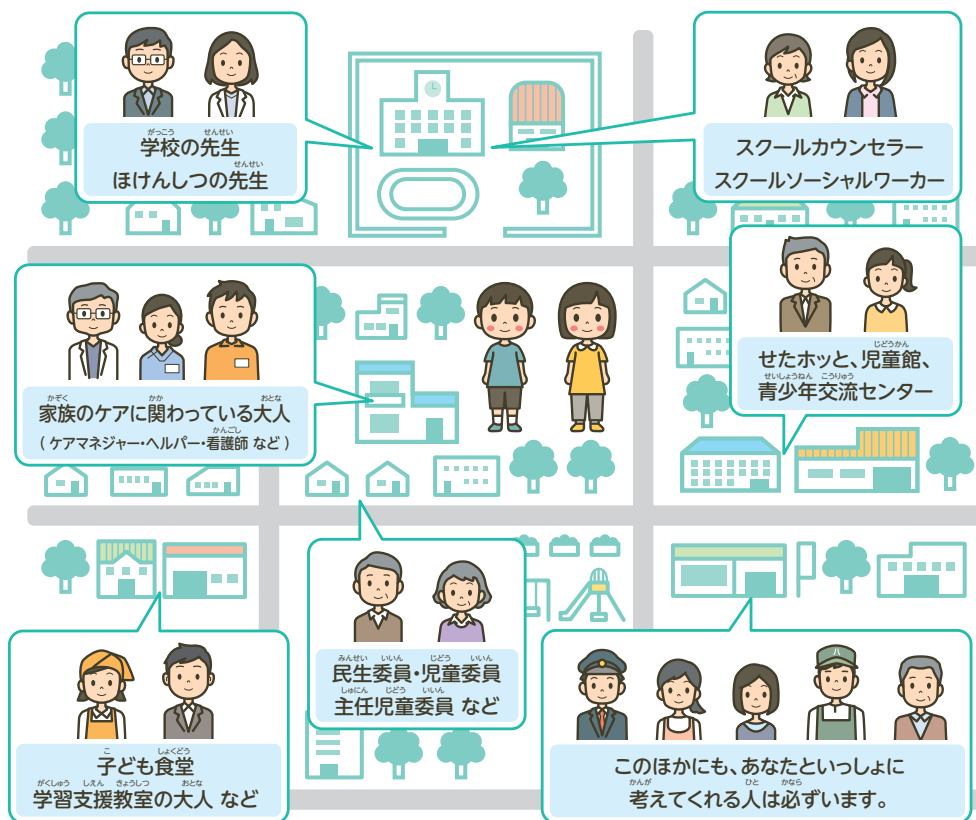
もし、家^か族^{ぞく}のお世^せ話^わでなやんでいる友^{とも}だちがいたら、た^{はな}だ^し話^きを聞^きくだけ
でその人^{ひと}の支^さえになることもあります。「ヤングケアラーはこ^{ひと}うい^{ひと}う人^{ひと}」と
決^きめ^めつ^つけるのではなく、友^{とも}だちの考^{かん}えや思^{おも}いを大^{たい}切^{せつ}にしまし^{せつ}ょう。そして、
だれかの助^{たす}けが必^{ひつ}要^{よう}な時^{とき}は、しんらいで可^おな^な大人^そへ^{だん}の相^{さう}談^{だん}をすすめ^めてみ
ま^まし^しょう。

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と一緒に考
えてくれる専門家です。

区立小学校では、週に2～3日、
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

こえ
声

M さん



からだの病気の
お母さんのお世話

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。ぼくが中学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、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。わかってくだら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。あまえるというと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 い ば しょ しょうかい 小学生が利用できるおすすめのお場所をご紹介します

じ どうかん 児童館

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来ても大丈夫です。

いつあいてるの?

午前9時30分から午後6時まであいています。
※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、一人ではがんばらないといけないと思っていました。けれど、本当は自分一人ではがんばる必要なんでない。周りにたよれる大人がたくさんいるよ。もしあなたがなやんでいたら、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、ぼくはその思いを一人で抱えこみ、なやみ続けました。だれかに家族のことを話すのは勇氣がいるけど、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。やってみたい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、プレーワーカーに声をかけてね。



羽根木プレーパーク

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

砧あそびの杜プレーパーク

大蔵4-6 大蔵運動公園アスレチック広場内 ☎ 03-3416-5580
午前10時～午後6時 ※月・火・土曜日はお休み

世田谷プレーパーク

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

駒沢はらっぱプレーパーク

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

烏山プレーパーク

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

心がつらいとき、悲しいとき、だれかに聞いてほしいとき、どんな時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。

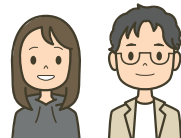
子ども・若者スマイルサポーター

わざわざ人に相談するほどでもないけれど、家族のことで悩んだり心配したり、家族と自分の未来がぼんやりしていて不安だなと思うことはありませんか。私たちは、あなたの気持ちを言葉にすることや、希望を叶えていくことのお手伝いをします。

☎ 050-1706-5807

✉ setagaya.ycc@youngcarerjapan.com

月～金曜日 午前9時30分～午後6時30分



せたがや区 ヤングケアラーさぽーとーむ (LINE相談)

家族のこと・学校のこと・友だちのことなど、

どんなことでもお話しができます。

元ヤングケアラーの人たちがお返事します。

※二次元コードを読み込んで、友だち登録してください。



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なやみに関する総合相談窓口です。一人でなやまず、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 ☎ 03-3326-6056

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

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



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かよっている子どもの権利をまもるところです。

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？
ひみつは必ず守ります。

月～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

ひとりで
がんばらなくて
いいんだよ。
おはなしかせてね。



電話・FAX・メール

☎ 0120-810-293 (無料)

FAX 03-3439-6777

✉ ホットにきゆうさい

メール

(相談メール入力フォーム)



手紙・直接会う

〒156-0051

宮坂3-15-15 子ども・子育て総合センター3階

せたホッと あて

※直接会いたい場合は、事前に、

0120-810-293 (無料) にお電話ください。

世田谷区児童虐待通告ダイヤル

☎ 0120-52-8343 (無料)

24時間365日

子に やさしさ

こんなことがあったらすぐ電話してください。

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

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友達登録してください。※こども家庭庁のアカウントにつながります

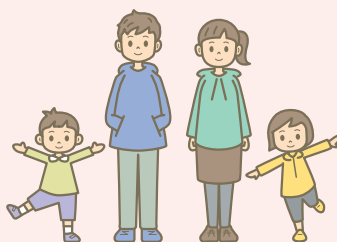


東京都多言語相談ナビ (TMCNavi)

生活で困っていることや知りたいことについて外国語で相談できます。

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:03-5432-2569 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 8 年 4 月 広報印刷物登録番号 No.2442

