知らんあいだに、当たり前になっちゃあせん？

～家事や家族のお世話を、がんばっているあなたへ～

まずは頼れる大人に相談してみよう！

- ひとりでできることには限界があり、誰かに相談してみることも大切です。
- あなたの周りには、あなたの気持ちに寄り添って、一緒に考えてくれる大人がいます。
- あなた自身が悩んでいることや困っていることなど、自分の気持ちを誰かに話してみませんか？

家族のケアに関わっている、
ケアマネジャーさんや
ヘルパーさん など

担任の先生、保健室の先生、そのほかの学校の先生
スクールカウンセラーや、
スクールソーシャルワーカーの人など

地域の子どもを
見守ってくれている、
民生委員さん、児童委員さん、子ども食堂の人 など

そのほかにも、以下の窓口で相談を受け付けています。なんでも相談してね！

■市町村役場（児童家庭相談担当）
- 月～金曜日・9時―17時（祝日、年末年始を除く）
- 電話番号：お住まいの市町村役場
（右下の二次元コードから）

■24時間子どもSOSダイヤル
- 24時間・365日受付
- 電話番号：0120-0-78310

■児童相談所 相談専用ダイヤル
- 24時間・365日受付
- 電話番号：0120-189-783

■心の教育センター メール相談
- 返信期間：月～金曜日・9時―17時
- kodomo24@g.kochinet.ed.jp

※メールの返信には日数がかかることがあります。

■親子のための相談LINE
・返信期間：月～金曜日・9時―17時
（祝日、年末年始を除く）

こちらの二次元コードは令和7年2月からはアクセスできなくなります。
インターネットで「高知県ヤングケアラー」としらべてください。

制作：高知県子ども・福祉政策部子ども家庭課
協力：高知県教育委員会事務局人権教育・児童生徒課

ヤングケアラーの情報発信中

問い合わせ先
高知県子ども・福祉政策部子ども家庭課
電話：088-823-9655／メール：060401@ken.pref.kochi.lg.jp

“ヤングケアラー”ってなに？

高知県

ヤングケアラーの情報は、高知県子ども家庭課のホームページからも見ることができます。

ヤングケアラーとは?

家族のために、大人がするような家事（掃除、洗濯、料理など）や家族のお世話などをいつもしている子どものことと言われています。

どんなお世話をしているの？

家族のお世話には以下のようなものがあります。
※4つの例え（イラスト）以外にもさまざまなお世話があります。

ヤングケアラーの割合

国が行った調査では、小学6年生の15人に1人（6.5%）が「お世話をしている家族がいる」と回答しました。

お手伝いは「ふつうのこと」?

●家族のお手伝いやお世話をすることはとても素晴らしいことですが、家族のお世話をがんばりすぎてしまうと、勉強や宿題をしたり、友達と遊んだり、ぐっすり眠ったりする時間が十分に取れないことがあります。

●また、家族のお世話をしていることを誰かに話せず一人で抱え込んでしまって、寂しかったり、ストレスを感じることもあります。

ヤングケアラーの気持ち

その気持ち、誰かに話したことはありますか？ 一人で抱え込んでいませんか?
どんなことでもいいので、周りの頼れる大人に相談してみませんか?（次のページ）

元ヤングケアラーからのメッセージ

私は3歳の頃から、病気のお母さんのために家事をしたり、病院に連れて行ったり…毎日がんばってお母さんのお世話をしていました。

もし、家族のお世話のことで、つらくなったり、困っていることがあれば、学校の先生や周りの大人に相談してみてください。

とても勇気のいることですが、きっとあなたの力になってくれます。