

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～

もしも、悩みを抱えていたら…

- 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？



だいじょうぶ。

あなたの気持ちに寄り添って、一緒に考えてくれる大人は必ずいます。

学校などにいる身近な大人

- 担任の先生 ●保健室の先生
- 部活の顧問 ●その他の学校の先生
- スクールカウンセラー
- スクールソーシャルワーカー など

地域の身近な大人

- 家族のケアに関わるケアマネジャーやヘルパー、病院のソーシャルワーカー等
- 民生委員 ●児童委員 ●子ども食堂の人
- 家族や親戚、友達 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(なやみいおう)

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(いちちはやくおなやみを)

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。

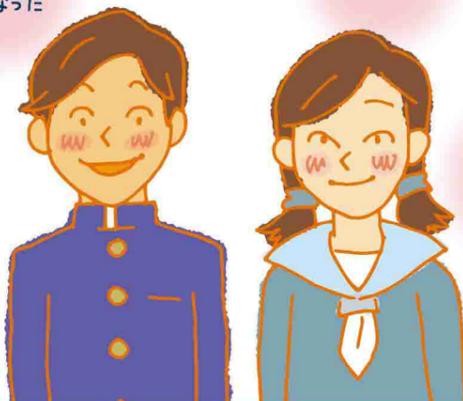
親子のための相談LINE

- 返信期間:月～金曜日・9時～17時(祝日、年末年始を除く)



気持ちが
軽くなった

ちょっと
楽になった



相談して
よかった

ヤングケアラーの
情報はコチラ



子ども家庭課ホームページ

[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

問い合わせ先 電話:088-823-9655 / メール:060401@ken.pref.kochi.lg.jp

右の二次元コードは令和7年2月以降はアクセスできなくなるので、インターネットで「高知県 ヤングケアラー」で検索してください。

“ヤングケアラー” ってなに？

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日常的に行う子どものこととされています。

(子ども家庭庁ホームページより引用)



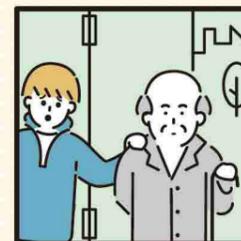
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



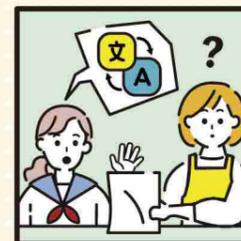
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



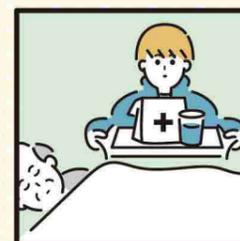
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

高知県

お手伝いは「ふつうのこと」じゃないの？

- 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。
- ただ、家族のお手伝いやお世話を頑張り過ぎてしまうと、勉強や宿題をしたり、友達と遊んだりする時間が取れず、学業や友人関係、将来の進路などにも影響することがあります。
- また、ぐっすり眠ったりする時間が十分に取れなかったり、家族を心配する気持ちや、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い、「こころ」や「からだ」の調子が悪くなることがあります。



ヤングケアラーって何人くらいいるの？

コラム ヤングケアラーの割合 (ヤングケアラーの可能性のある人も含まれます)



●令和4年度に高知県が行った調査では、高知県内の中高生の15.3%が、「お世話をしている家族がいる」と回答しました。

※令和2年度に国が行った調査では、中学2年生のうち5.7%、高校2年生のうち4.1%が「お世話をしている家族がいる」と回答

●また、お世話をしているために「やりたいけどできないことがある」と回答した方(高知県内の中高生で1.7%)のうち、約7割の方が「誰にも相談したことがない」と回答しています。

元ヤングケアラー体験談

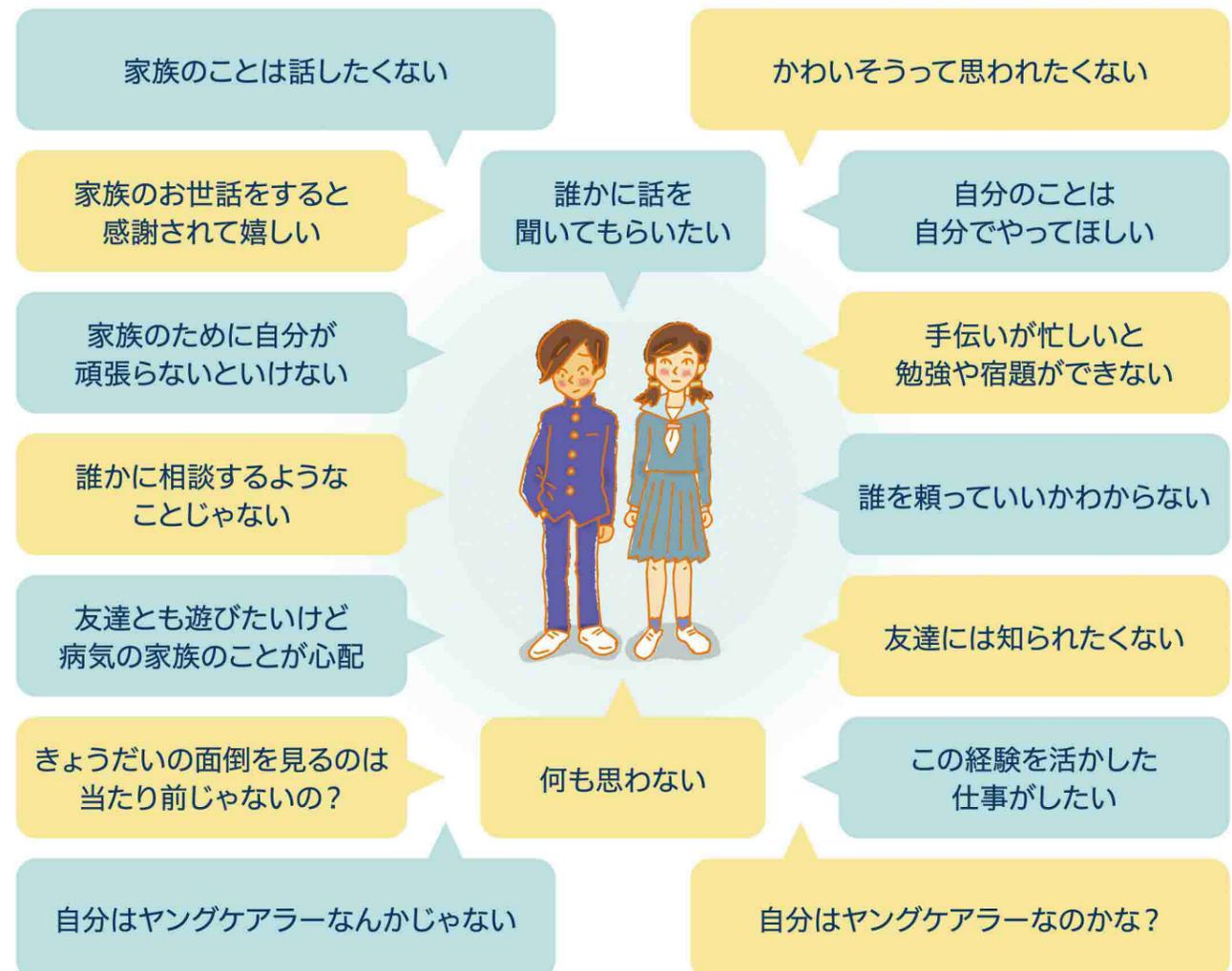
私は、3歳の頃から、病気のお母さんのために家事をしたり、病院に連れて行ったり…毎日ががんばってお母さんのお世話をしていました。

小学生の頃には、お母さんが強烈な身体の痛みを訴えるようになり、学校にいても、友達と遊んでいても家に呼び戻され、昼夜問わず病院に付き添っていました。

当時の私は、家族のために必死で頑張っていて、自分のことも大切にすることができませんでしたが、今あの頃の自分に何が必要か？と考えると、「しんどい、つらい、怖い」という私の気持ちを吐き出せる場所、守ってくれる場所が欲しかったなと思います。

もし、あなたが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ったら、1人で悩まずに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。

ヤングケアラーの気持ち



どんな気持ちを持ってても“だいじょうぶ”

気持ちには「正解」や「間違い」というものはありません。なかには、何も思わない、感じないという人もいるかもしれません。相反する2つの気持ちを同時に持つこともあります。

毎日のことに精一杯で、本当の気持ち、やりたいことが分からなくなっていませんか？
いろいろな気持ちがあって「こころ」や「からだ」の調子が悪くなるのかもしれません。

あなたの気持ちを誰かに話してみませんか？

最後のページに相談先の情報があります

気持ちを伝える準備運動

●ゆっくり息を吐いてみよう

その場で、ゆ〜っくり息を吐いてみましょう。「こころ」の中で「だいじょうぶ」って言いながら、いろんな気持ちを呼吸と一緒に吐き出しましょう。

●からだをほぐしてストレッチ

体が知らないうちに緊張しているかもしれません。手のひらをギュッと握って、ゆっくりほどいてみるだけでも大丈夫です。

●好きなことを思い出しましょう

あなたが好きなことはなんですか？時間を忘れられるようなこと、誰かに教えたいこと、何でもかまいません。紙に書き出してみましょう。

- 例えば…
- SNSや動画を見る
 - 友達と話すこと
 - 部活動
 - 絵を描く
 - 読書