



支える人を、
ひとりにしない。

もしも...

かぞく じぶん きも
家族のことや自分の気持ちを
だれかに話すのって、ゆうき
だれかに話すのって、勇気があるよね。
でも、もしも ふあん なや
でも、もしも不安や悩みがあったら、
ためらわずに話をしてほしいんだ。
たいせつ みらい む
大切なキミが未来に向かって
のびのびと羽ばたけるように、
みんなが、キミを おうえん
みんなが、キミを応援しているよ。



ヤングケアラーって？

もしも かぞく せわ あなたが家族のお世話をしていたら

ふだんの生活を 振りかえてみよう

がっこう じゅぎょうちゆう ねむ
学校で、授業中に眠くなってしまったり、家に帰っても、宿題をする時間がなかったり。

もしかして、家でしなければいけないことがたくさんあって、頭がいっぱいになっていませんか。

イラストを見ながら、ふだんの生活を振りかえてみましょう。

ヤングケアラーってなに？

イラストのように、お世話が必要な家族のためにがんばって、大人がするような家事や家族のお世話をしている子どものことを「ヤングケアラー」といいます。

「ヤングケアラー」の「ケア」という言葉には、身の回りのお世話、気配り、手当てなどの意味があります。

かぞく せわ
家族のお世話には
このようなものが
あります



びようき しょう かぞく
病 気や障がいのある家族
のために、家事をしている



かぞく か おきな
家族に代わって、幼いきょう
だいの世話をしている



びようき しょう
病 気や障がいのあるきょう
だいの世話や見守りをして
いる



にん
30人のクラスなら
ひとり ふたり
1人か2人いる
けいさん
計算になるね



にほんご はな かぞく しょう
日本語が話せない家族や障
がいのある家族のために通
訳をしている



かけい ささ しごと
家計を支えるために仕事を
している



やくぶつ
アルコール・薬物・ギャンブ
ちんだい かか かぞく めんどう
ル問題を抱える家族の面倒
を見て



どうないしょうがく ねんせい
道内小学5・6年生の

やく にん ひとり
約21人に1人がヤングケアラーです*

*北海道ヤングケアラー実態調査(札幌市を除く道内の公立小学校、義務教育学校に通う小学5年生、6年生を対象に2022年に実施)より

もしも 友だちが家族のお世話をしていたら



どんなお世話をしているの？

たとえば、親が病気だったり仕事
が忙しかったりする場合に、家族
の食事の用意や洗たく、そうじな
どの家事を日常的にしていること
があります。幼いきょうだいの面
倒を見ていることもあります。

学校生活に どんな影響があるの？

家族のお世話を追われてしま
うと、勉強の時間や友だちと
遊ぶ時間が十分に取れないこ
とがあります。自分の自由な
時間が取れず、睡眠不足にな
ることもあります。

だれかに相談することは できないの？

家族のお世話をいつもしてい
ると、自分が負担に感じてい
ることに気づけなくなることに
あります。「相談するようなこと
じゃない」「相談すると家族に
悪い」と思うことも少なくな
いでしょう。家のことを相談
するのは簡単ではありません。
でも、その悩みを「信頼できる
人」に相談すれば、自分も家
族も楽になることがあります。

何かできることは あるの？

もしも家族のお世話をしてい
る友だちがいても、「何か特別
なことをしなくちゃ」と思
う必要はありません。いつも通り、
友だちでいてください。時々、
遊びに行けなくても、「家のこ
とをがんばっているんだな」と
思ってください。それぞれの家
庭の事情、生活スタイルは違う
ことを理解しましょう。もしも
友だちが悩みを抱えていたら、
いっしょに学校の先生に相談
しに行くのもいいでしょう。

ヤングケアラーの
家庭事情や生活スタイルは
いろいろなんだ。



お世話の内容、
悩みや考え方は
皆それぞれ違うよ。

北海道のヤングケアラー事情（小学生編）※

小学生ケアラーの約7割がきょうだいのお世話

そのうち約半数はほぼ毎日お世話をしている

お世話に費やすのは平日1～2時間程度が多い





キミといっしょに
考えてくれる大人を
探してみよう!

ヤングケアラーの心の声を聞いてみましょう

家族のこと、学校のこと、将来のこと。
ヤングケアラーの心の声を聞いてみたら、
言葉にできない気持ちもたくさんあるようです。
もしも、あなたが家族のお世話をしていたら、
どう感じるでしょうか。

家族のお世話は
やりがいがあるし
楽しい

かわいそうと
思われるのはイヤ

友達と遊ぶ
時間がほしい

もっと
眠る時間が
ほしい

だれかに話を
聞いてもらいたい

家のことを
他の人に話しても
しかたがない

自分の自由な
時間がほしい

話を聞く前から
決めつけしないでほしい

病気の家族のことが心配

あなたの気持ちに寄りそう大人はいます!

あなたの気持ちを、だれかに話してみたことはありますか。
家族のお世話はもちろん大事なことです、
勉強したり、友だちと遊んだりすることも大切です。
悩みや不安な気持ちがあったら、一人で抱えこまないで、
周りの大人に話をしてみましょう。

たとえば

学校で

- 担任の先生、保健室の先生、その他の学校の先生
- スクールカウンセラーさん、スクールソーシャルワーカーさん

おうちで

- 家族のケアに関わっている ケアマネージャーさん、ヘルパーさん など

地域で

- 子ども食堂や 学習支援のスタッフさん
- 地域の子どもたちを 見守っている児童委員さん

【スクールカウンセラー】児童・生徒が抱えるさまざまな課題について、心理面から助言や指導などを行います。
【スクールソーシャルワーカー】家庭や学校を含めた日常生活の問題について、解決のための支援を行います。

はじめる
できることから始めよう

もしも 気持ちを伝えなかったら

きりとり



言いにくいときにも 伝えやすい方法があるよ!

なんとなくモヤモヤしていること、心配なことなどを
面と向かって伝えていいかどうか迷うこともあるでしょう。
あなたがふだん思っていることや伝えたい気持ちを
メッセージシートに書き出してみませんか。
書くことで、自分の気持ちに気づくことも
あるかもしれません。



メッセージシート



● 私は(お母さんと妹)のお世話をしています

● お世話の内容

お母さんが病気で、かわりに料理、洗たく、そうじをしています。
妹をおふろに入れたり、面倒をみたりしています。

● 伝えたいメッセージ (あなたの気持ちを書いてね)

宿題をする時間がなくなってしまふ。
家事が毎日だと疲れやすい。
お母さんのことが心配です。

● 伝えたい人はだれですか。(○を付けてね)

- 担任の先生 保健室の先生 _____ 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
 ケアマネージャー ヘルパー お母さん お父さん
 その他 _____ の _____ さん

● あなたの名前 (書きたくないときは書かなくていいよ)

メッセージシート

● 私は(_____)のお世話をしています

● お世話の内容

● 伝えたいメッセージ (あなたの気持ちを書いてね)

● 伝えたい人はだれですか。(○を付けてね)

- 担任の先生 保健室の先生 _____ 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
 ケアマネージャー ヘルパー お母さん お父さん
 その他 _____ の _____ さん

● あなたの名前 (書きたくないときは書かなくていいよ)

キミが伝えたい
「頼れる大人」に
メッセージシートを
渡してみてね!

うまく書けなくても
だいじょうぶ!



ヤングケアラーの相談窓口

そう だん まどぐち

だいじょうぶ。 こ え だ ば 声を出せる場が、ちゃんとあります。



ほっかいどう そうだん 北海道ヤングケアラー相談サポートセンター「ヤンサポ」

「ヤンサポ」は、ヤングケアラー
せんもん そうだんまどぐち
専門の相談窓口です。
オンラインサロンも行っているの
おこな
で、気軽に参加してくださいね。



<https://ebetsu-carers.com/>

フリーダイヤル(通話料 無料)

0120-516-086 8:45～17:30(平日のみ)

けいたいでんわ つうわりょう
携帯電話(通話料がかかります)

080-4136-4129 24時間365日受付

SMS専用

080-9612-1247 24時間365日受付

メール

hokkaido.young.carer2022@gmail.com

らいしよ じぜんよやく ねが
来所(事前予約をお願いします)

えべつし ひがしのつぼろほんちよう てんない
江別市 東野幌本町7-5 セリオのつぼろ店内
フリーダイヤル 0120-516-086

SNS



X(旧Twitter)



Facebook

ひみつ
秘密はしっかり
まも
守ります。
かぞく かんが
あなたや家族の考えを
たいし
大事にしながら、
せんもん か
専門家ともしっかり
サポートの方法を
かんが
考えていきます。



かぞく せ わ がっこう
家族のお世話や学校のことなど、
あなたの気持ちをだれかに話してみませんか。
ひとり なや
一人で悩まなくてもだいじょうぶ。
あなたの話を聞いて、いっしょに考えてくれる場があります。
はなし き かんが ば
名前を言わなくてもいいので、安心してお話をしてください。

その他のヤングケアラーに関する相談窓口

そうだん むりょう いちぶつうしんひとう ばあい
相談は無料ですが、一部通信費等がかかる場合があります。

ほっかいどう おや こ そうだん 親子のための相談 LINE



へいじつ
平日9:00～17:00

- フリーダイヤル(通話料 無料)
0120-388-256 24時間365日受付
- メール
sodan-center@hokkaido-c.ed.jp
- 来所(事前予約をお願いします)
さつぼろし ちゆうおうく きた じようにし ちようめ どうちようべっかん かい
札幌市 中央区北3条西7丁目道庁別館8階
フリーダイヤル 0120-388-256
10:00～16:00
どにちしゆくじつ ねんまつねんし やす
(土日・祝日、年末年始はお休み)

こ そうだん し えん 子ども相談支援センター



かんしゅう
監修

はましよし え おおさかこうりつだいがくじゆんきょうじゆ
濱島 淑恵(大阪公立大学 准教授)

はっこう と あ
発行・お問い合わせ

ほっかいどう ほけんふくし ぶ こ せいさくきよく こ かていし えんか
北海道保健福祉部子ども政策局 子ども家庭支援課
〒060-8588 札幌市 中央区北3条西6丁目
■TEL 011-204-5663 ■FAX 011-232-4240 ■E-mail hohuku.kodomokatei@pref.hokkaido.lg.jp

さつぼろし ちゆうおうく きたじようにしちようめ
札幌市 中央区北3条西6丁目