

みんなで、考えよう、はじめよう

ヤングケアラーのひろば



ヤングケアラー

知っていますか？
ヤングケアラーのこと



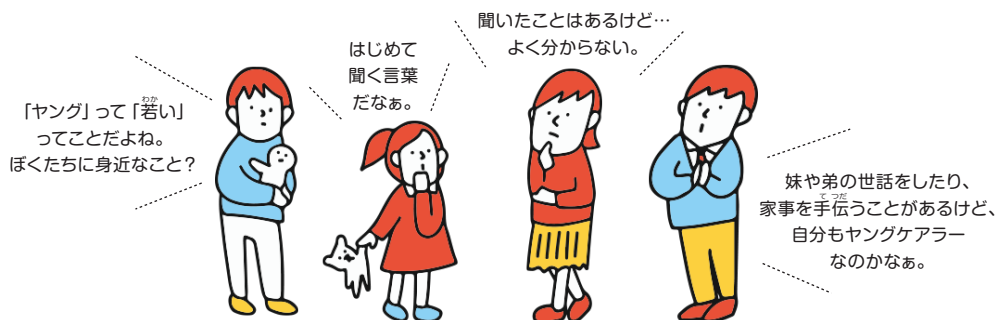
「ヤングケアラーのひろば」を見て、一緒に考えてみませんか？

東京都では、ヤングケアラーについて知ってもらい、ヤングケアラーの方が必要な支援につながるきっかけとしてもらうために、「ヤングケアラーのひろば」というホームページを作っています。ぜひ、ご覧ください。

- アニメやドキュメンタリー
- ヤングケアラーの経験がある方の思いや伝えたいことば
- 相談窓口 など



15秒動画『みんなで、考えよう、はじめよう』



みんなで、考えよう、はじめよう

ヤングケアラーのひろば





Q1 ヤングケアラーとは何ですか？



A.「ヤングケアラー」とは、家族の^{かいご}介護や^{にちじょう}日常生活のお世話を^{かど}過度にしているこども・^{わかもの}若者のことです。つまり、お手伝い^{てつだい}をすることで「自分の時間がとれない」「他にやる人がいないので断れない」そんなこどもや^{わかもの}若者はヤングケアラーかもしれません。



Q2

しょうがい
障害や病気がある家族がいるのですが、
わたし
私はヤングケアラーなのですか？



A. 家族に障害しょうがいや病気があっても、必ずしもヤングケアラーではありません。一方で家族に障害しょうがいや病気がなくても、きょうだいのお世話をいつもしているような人や、目の離はなせない家族の見守りをしている人はヤングケアラーかもしれません。少しでも気になったら相談してみてください。



Q3

お手伝い^{てつだ}とヤングケアラー^{ちが}の
違いがわかりません。



A.お手伝い^{てつだい}の場合は、「やらない」ということも選ぶ^{えら}ことができる状態^{じょうたい}です。
でも、年齢^{ねんれい}に見合わない責任・負担^{せきにん ふたん}や、「やらない」ということを選^{えら}べず、自分がやらないと家庭^なが成
り立たない、自分のための時間^{じょうたい}が取れていないなどと感じる状態は、ヤングケアラーかもしれませ
ん。



Q4 ヤングケアラーだと何が心配なのですか？



A.人にもありますが、自分の時間や、勉強・遊ぶ時間じゆうぶんが充分に取れないことがあります。そう
なると、一人でさみしい気持ちになる、誰だれにも話せない、希望する学校に進めない、友達ともだちとの関係がうま
くいかないことなどが心配されます。



Q5

ヤングケアラーだと実際にどんな事が
起こる可能性^{じっさい}がありますか？



A. 家族のお世話で、学校を^{そうたい}早退・^{ちこく}遅刻する・休む、宿題ができない、学校行事に^{さんか}参加できない、部活や友達との時間がなくなる…というようなことが起こる場合があります。



Q6

自分がヤングケアラーかもしれない
と思ったら、どうしたらいいですか？



A.どんなに小さなことでも一人で悩まず、信頼できる身近な大人に相談してみてください。たとえば、担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、児童館のスタッフなどがいます。その他、オンラインで相談できる場合もあります。



Q7

ヤングケアラーってどのくらいいるのですか？

①17人に1人 ②52人に1人 ③100人に1人



A. 中学2年生に聞いたところ、約17人に1人は「家族の世話をしている」という調査結果があります。30人のクラスだと、クラスの1人か2人はヤングケアラーかもしれません。

(令和2年度「ヤングケアラーの実態に関する調査研究 報告書」(三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社)より)



Q8

家族の世話を^さして、自分がヤングケアラーだと思っている人は
何人に1人でしょうか？

- ①17人に1人 ②34人に1人 ③50人に1人

ホームページ「ヤングケアラーのひろば」を見て^{さが}答えを探してみましょう。
ヒント：ホームページ「ヤングケアラーのひろば」の中にある
「ヤングケアラーとは？」のページを見てみましょう。

ホームページ

ヤングケアラーのひろば





A.答えは見つけられましたか？ヤングケアラーの3人に2人は、自分がヤングケアラーだと
気付いていない可能性が高いということが調査結果から分かっています。だからこそ、周り
の人が気付くことが大切です。

（令和2年度「ヤングケアラーの実態に関する調査研究 報告書」（三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社）より）





友達^{とも}がヤングケアラーかもしれない… 気付いたあなたは、どんなことができる？

東京都北区立八幡^{はち まん}小学校の
6年生が考えました！

東京都子供政策連携室^{こどもせいさく れんけいしつ}が行っている出前授業^{で まえ じゅぎょう}で、
八幡^{はち まん}小学校の6年生がヤングケアラーについて学びました。

学校の先生や
スクールカウンセラー
など、大人^{つた}に伝える

話^わやなやみを聞き
相談^{さうだん}にのる

ヤングケアラーの
ホームページを
教える

お手伝い^{て つた}や
助けになることを
する

いまできることを
する

ネットで
いっしょに
調べる

ヤングケアラーと言っても人によって様々です。
このノートを読んだあなたは、自分だったら何ができると思いますか？
できることを考えてみましょう。



「自分^{自分}ってヤングケアラーかな？」と思ったみなさんへ

もし「自分^{自分}ってヤングケアラーかも」と思ったら、どんなに小さなことでも、
気になっていることや、心のモヤモヤを話^{かた}してみませんか？

あなたの声に耳^{みみ}を傾^{かたむ}けて、丁寧に寄り添^{よきそ}ってくれる人や、同じような悩み^{なや}をか
かえたことがある人とつながれる場所があります。

相談^{まどぐち}窓口

ヤングケアラーについて
相談^{まどぐち}ができる窓口^{まどぐち}や団体^{だんたい}はこちら





オーエン部に
入部して
**無料でノートを
もらおう!!**



<https://oenbu.sfre.co.jp>

