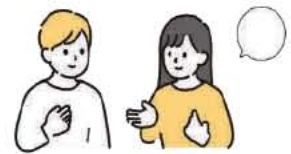


ヤングケアラーについて考えてみませんか

～家族のためにがんばるって大変だよ～



家族のために、家事やお世話をがんばっている人たちのことを
ヤングケアラーと呼ぶことがあります。

詳しくはうらを見てね。⇒

家族のためにがんばりすぎていると、

ときどき、こんな気持ちもわいてくるかもしれないね。

ちょっとしんどいな…

みんなと遊びたいなあ…

なんだか元気がでないなあ…

宿題をしないといけないけど…

自分の時間がほしいなあ…



あなたの話や気持ちを、聞きたいと思っている大人は必ずいます。

どんなことでも大丈夫。少し勇気を出して相談してみませんか。



詳しくはうらを見てね。⇒

たとえば このような「^{かぞく}家族のためのがんばり」があります。



りょうり せんたく かじ
料理・そうじ・洗濯などの家事



おさな せわ
幼いきょうだいの世話



め はな かぞく
目が離せない家族の
みまも こえ
見守りや声かけ



こころ ふあんてい
心が不安定な
かぞく はなし き
家族の話を聞く



びょうき しょう かぞく
病気や障がいのある家族の
み まわり せわ みまもり
身の回りの世話や見守り



にほんご はな
日本語が話せない
かぞく つうやく
家族の通訳



^{かぞく}家族のためにがんばってきた^{じかん}時間は、

^{こんご}今後の人生に生きる貴重な^{けいけん}経験にもなります。

もし、^{こころ}心や^{からだ}体がしんどいと感じていたら ^{かん}だれかに^{はな}話してみませんか？

あなたも、^{ひつよう}ケアが必要な^{かぞく}家族も、



^{がっこう}学校や^{ちいき}地域にいる^{まわ}周りの^{ひと}人々をたくさん^{たよ}頼ってほしいです。

うまく^{はな}話せるか
わからないのですが…



^{すこ}少しずつで^{だいじょうぶ}大丈夫ですよ。

^{はな}あなたにとって話しやすい^{おとな}大人に相談してほしい。

^{がっこう}学校なら、^{たん にん}担任の先生、^{せんせい}保健室の先生、^{ほけんしつ}スクールカウンセラーなど

★^{そうだん}相談はメールでも受け付けています。

(young-mirai@e-net.nara.jp)



^な奈良県立教育研究所 ^{けんりつきょういくけんきゅうしよ}教育支援部 ^{きょういくし えんぶ}ヤングケアラー支援室 ^{しえんしつ}