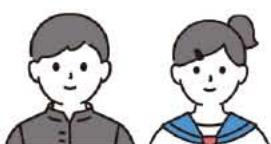


## ヤングケアラーについて考えてみませんか

### ～家族のためにがんばるって大変だよね～

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。

例えはどのような家事やお世話があるのか、詳しくは裏を見てくださいね。⇒

家族のためにがんばっているって、すごいと思う。  
でも、がんばりすぎてしんどく感じることがあったり、  
「自分の時間がない」とか「自分のことを充分にできていない」と  
感じることもあるかもしれません。  
「ヤングケアラー」と聞いて、あなたはどんなことを感じますか？



お手伝いとは違うのかな？  
詳しく知りたいな。

もしかして、自分はひとりで  
がんばっていたのかも…

聞いてほしい気もするけど、  
相談していいのかわからない。

実は、家族のお世話を  
しんどく感じたことが  
あるんだ。

お世話をがんばっている人が  
身近にいるかもしれない。

お世話をがんばりたい。  
でも時々、ちょっとキツイ  
なって思うこともある。

</div
```

たとえば このような「家族のためのがんばり」があります。



家事をしている



幼いきょうだいの世話をしている



目が離せない家族の見守りや  
声かけをしている



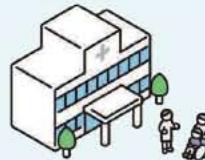
病気や障がいのある家族の身の  
回りの世話や見守りをしている



心が不安定な家族の話を聞いている



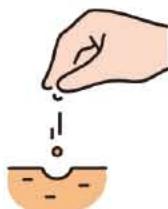
家計のために働いて家族を助けている



がん・難病など長く続きやすい  
病気の家族の看病をしている



日本語が話せない家族の通訳をしている



家族のためにがんばってきた時間は、

今後の人生に生きる貴重な経験にもなります。

もし、心や体がしんどいと感じていたら だれかに話してみませんか？

あなたも、ケアが必要な家族も、



学校や地域にいる周りの人たちをたくさん頼ってほしいです。

うまく話せるか  
わからないのですが…



少しづつで大丈夫ですよ。

あなたにとって話しやすい大人に相談してほしい。

学校なら、担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなど

★相談はメールでも受け付けています。

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



奈良県立教育研究所 教育支援部 ヤングケアラー支援室