

この度配布したリーフレットは、小学生版と中高生版を作成しています

小学生版 表

小学生配布資料

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。

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…

なんだか元気が出ないなあ…

うまくいか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。⇒

中高生版 表

中学生・高校生配布資料

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。

例えばどのような家事やお世話があるのか、詳しくは裏を見て下さいね。⇒

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もあったり、
「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、お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な。

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。

ヤングケアラーなのかわからないけど、
家族のことだから
自分ががんばらないとって思ってる。

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もらえませんか。



子どもたち中心のヤングケアラー支援を
広げていきたいと思っています。
どうぞよろしくお願いいたします。



ヤングケアラー支援室とは？

令和5年10月に奈良県教育委員会に設置されました。
支援コーディネーター1名
スクールソーシャルワーカー（SSW）4名
スクールカウンセラー（SC）2名で構成されています。

私たちは、こんな活動をしています

- ・ヤングケアラー相談窓口【ヤング・みらい メール】の運営
- ・学校・市町村教育委員会等からの相談受付
- ・ヤングケアラーの心理支援のためにSCを派遣
- ・教職員・民生委員・児童委員等の研修実施
- ・各学校における「話の聴き方」レクチャー
- ・「ヤングケアラー等に関する実態調査」における要支援生徒の追跡調査の実施

いつでも、相談してください。

奈良県立教育研究所 ヤングケアラー支援室
（9時～12時、13時～17時、土・日・祝日・年末年始をのぞく）

0744-33-8911

奈良県ヤング・みらい メールアドレス
young-mirai@e-net.nara.jp

