








# 子どもが子どもでいられるために

## ヤングケアラーとは

大人の代わりに、家事や家族の世話などを行うことで、自分の生活や学業に影響を受けている18歳未満の子どもをいいます。

### ヤングケアラーの例

	① 障害や病気の家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
	② 家族に代わり、弟や妹の世話をしている。
	③ 障害や病気の家族の看病や、身の回りの世話をしている。
	④ 目を離せない家族の見守りや声掛けをしている。
	⑤ 日本語がよくわからない家族や障害のある家族のために通訳をしている。
	⑥ 家計を支えるために労働をして、障害や病気の家族を助けている。
	⑦ お酒やギャンブルがやめられず、生活に問題を抱えている家族に対応している。

自分や身の回りにはあてはまる人はいませんか

# 困っている子どもたちへ

「いつまで続くの」  
「なんで自分ばかり…」

家族のために頑張っているあなたの気持ちを誰かに話してみることで、心がラクになったり、対応策が見つかることがあります



困っていることを伝えてください

## ヤングケアラー相談窓口

- ・鏡野町子育て支援課 ☎0868-54-2991
- ・児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783
- ・24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310
- ・子どもの人権110番 ☎0120-007-110

- ・ **LINE** アカウント：親子のための相談LINE
- ・ **LINE** アカウント：ハートフルおかやま110

## そのほかの身近な人

- 担任の先生、保健室の先生
- スクールソーシャルワーカーの先生
- 臨床心理士の先生
- スクールカウンセラーの先生
- 病院の先生
- 民生児童委員の人たち