

気づいてほしい、 ひとりでがんばっている あの子のこと。

あたりまえと思ってた

大人がやるような事を帰ってやってる
別に大変だとは思わない
勉強や、友だちと遊ぶ時間がないけど
家族の世話をするのはあたりまえ
でも、ちょっとだけ自分がしたいことをする
時間があればなあ・・・



※
いま中高生の約17人に1人が、家族のお世話をしながら学校生活を送っています。
あなたの目の前にいる友だちも、一生懸命がんばっているかも…。
そのことをわかってくれる人がいるだけで、心が軽くなる人もいます。
まわりが気づき、声をかけ、手を差し伸べたり、みんなでいっしょに考えてみませんか
ヤングケアラーのこと。

家族のケアをこどもがしている。 ヤングケアラーかもしれません。

ヤングケアラーとは？

“本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者”のこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守り、声かけ、気づかいなどの情緒的ケアをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



障害や病気のある家族に代わり、家計を支えるために働いている。



精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや周囲との調整などを行っている。



がん・難病のほか慢性的な病気の家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

ヤングケアラーが直面する問題

本当なら受け入れ楽しむことできたはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛ない時間…。これらの「こどもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。



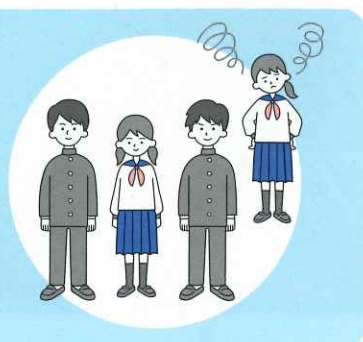
学業への影響

寝る時間が少なく、遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が取れない。



進路への影響

自分の進みたいと思う進路の範囲を狭めて考えてしまう。自分の気持ちを伝えられない。



自分らしさへの影響

友人などとコミュニケーションを取れる時間が少ない。自分の好きなことをする時間が少ない。

がんばっているあなたへ

家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、でも、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は注意が必要です。



もし、悩みを抱えていたら… 相談できる場所が増えていきます！

学校（先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー）や、豊中市ヤングケアラー相談窓口、とよなかつ子ダイヤル、とよなかつ子ライン、豊中市児童相談所、地域のヤングケアラー支援団体などに相談できます。



とよなかつ子ラインのQRコード



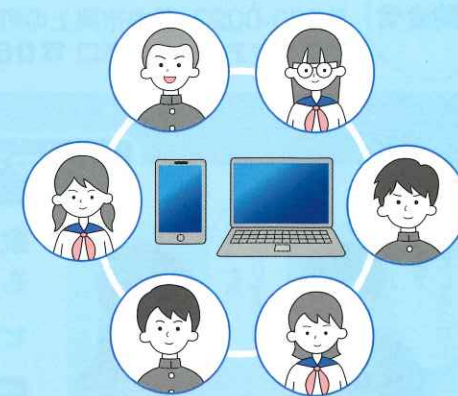
SNS相談



電話相談



学校で相談



オンラインコミュニティ

もしも友だちに「ヤングケアラーなのかも」と相談されたら

その友だちの気持ちを想像しながら、友だちとして、あなたができることをやってみましょう。

寄り添って話を聴いてみる



無理に悩みを聞きだそうとしなくても、「大丈夫？」の一言だけで、きっと心は軽くなります。

信頼できる大人と一緒に相談する



勇気を出して、大人に頼ってみてください。力になりたいと思っている大人は、身の回りに必ずいます。

相談窓口を一緒に探してみる



頼り先として「相談窓口」という選択肢もあります。その友だちの状況にあった適切な相談先があります。

豊中市のヤングケアラー相談窓口



「自分はヤングケアラーかもしれない」「気になるこどもがいる」などの相談を受け付け、一人一人にあわせた支援へとつなげていきます。

- 18歳未満のヤングケアラーとその家庭を支援します。
- 悩みごとや困りごとを聴いて、状況を整理し、解決方法を一緒に考えます。
- ヤングケアラーと家族のニーズや希望を踏まえて、色々な支援をコーディネートします。

1 受付・相談

ヤングケアラーや家族、支援関係者などからのご相談をお聴きします。必要に応じて学校や家庭などで面談をおこなう場合もあります。

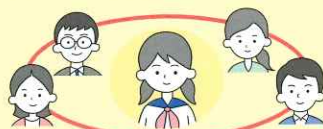


2 支援

ニーズや希望に応じて関係機関と連携して支援をおこないます。

例

- 制度やサービスの情報提供や利用調整
- 利用調整手続きのサポート



3 フォロー

身近な関係者による見守りや、いつでも相談できるような関係づくりをおこないます。



お問合せ

豊中市 こども未来部 はぐくみセンター こども安心課
〒560-0023 豊中市岡上の町 2-1-8 とよなかハートパレット 2F
ヤングケアラー相談窓口 ☎06-6852-5544



豊中市
ヤングケアラー相談窓口の
ホームページ

ピアサポーターとの相談



家族のケアをしてきた経験のある先輩に話を聴いてもらいませんか？

ピアサポートとは、「同じような立場の人によるサポート」のことをいいます。

対象 豊中市内に在住の家族のケアを担う主に中高生世代

利用までの流れ

1 ヤングケアラー相談窓口へ相談

ヤングケアラー相談窓口へご相談ください。状況をお聴きし、面談の調整を行います。

2 調整

こどもの状況や支援方法などをこども安心課とふうせんの会で調整します。

3 面談の開始・フォロー

ふうせんの会のピアサポーターが面談を実施します。

こども本人、学校関係者など

ヤングケアラー相談窓口



運営

特定非営利活動法人 ふうせんの会
☎06-4790-8881



特定非営利活動法人 ふうせんの会の
ホームページ

大人のみなさんにできること

みなさんの周りにも、「ヤングケアラーかもしれない」と気になるこどもはいませんか。こどもたちが安心して相談できるよう、身近に信頼できる大人を増やすことが大切です。次の4つのポイントを参考に、こどもたちやそのご家庭とかかわってみませんか。



見守る

まずはこどもや家庭の様子を見守りましょう。



声をかける

あいさつや日常の声かけを通して、少しずつ関係を築いていきましょう。話しやすいよう、何気ない会話から始めましょう。



話を聴く

こどもの言葉を遮らず、まずは耳を傾けましょう。家庭やケアのことを無理に聞き出す必要はありません。



気持ちを尊重する

こどもや家族にはそれぞれの思いや考えがあります。決して支援を押しつけることなく、相手の気持ちをよく聴き、尊重しましょう。