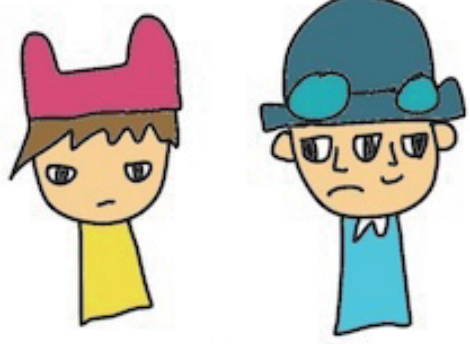


家ぞくへのキモチはいろいろ

わからない
なんで?
不安 心配 さびしい
信じられない 混乱 話したい
悲しい 自分のせい?
もっと頑張らないと
良い子でいるのも疲れる
気がついてほしい 知られたくない
いっしょに遊びたい 自分の好きなことをしたい
周りの人にどう思われているの?
いろいろ考える自分がキライ
かわいそうじゃない

キライ 好き
信じない 感じない
話したくない



知りたい
目かけてほしい
決めつけないでほしい
ヤンゲケアラーと言われたくない
ケアれないことは悪いこと?
ケアしていることが人生のプラスになると
言わないでほしい

イライラ 調子の良い日は気にならない
怒り この先どうなるの?
ウザッ お金はあるの?
4カクワ 進学したい
疲れる 負担 家を出たい
面倒くさい 手伝いたい
はずかしい
いやだ
大人なんだから
自分のことは自分でやって
自分の人生は自分で決めたい
見えてないことにしないで

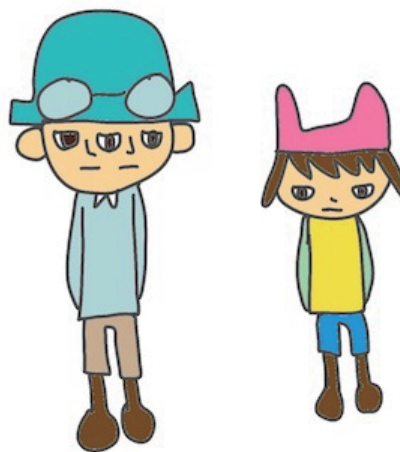
大人へのキモチはいろいろ

「ヤングケアラー young carer」は、家族のケア（care：世話、介護[かいご]など）を行っている、18歳までの子どものことを言います。小学生や中学生もいます。

ケアをしている相手は、親、祖父母、きょうだい...などいろいろです。

2020年に埼玉県すべての高校に調査をしたら、1,969人ヤングケアラーさんがいました（4.1%）。25人に1人。なので...クラスに1人とか2人いる割合です。言わないことが多いから見えないだけで、実は全国にたくさんのヤングケアラーさんがいます。

「ヤングケアラー」という言葉を、使っても使わなくても、名乗っても名乗らなくても、どちらでも大丈夫です。自分で決めていいです。



ヤングケアラーのみなさんへ

いつも年輩い以上の役割をしてくれてありがとう

しんどい、こまった、わからない、もうイヤ...って

気持ちになっていませんか？

そういう気持ちになることは当たり前なんです。

大人の役割を引き受けることは大変です。

むずかしいと思うけど、あなたの「しんどい」を

大人のちにおたして下さい。大人のかを使って下さい

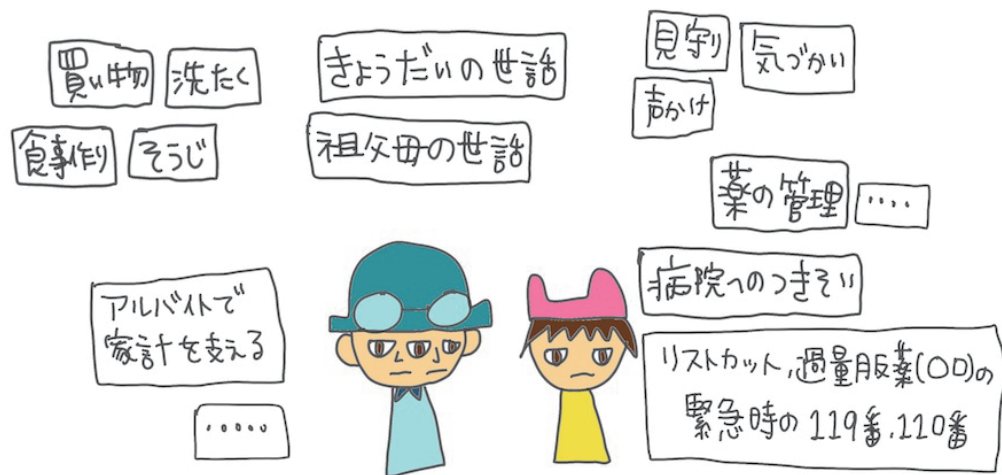
子ども時間はあなたのものです。

大人がするべきことは大人にまかせて

子ども時間を自分のために使ってください

チアキ（ぶるすあるは）
*ヤングケアラーでした

ヤングケアラーってこんなことしてる



ヤングケアラーのみなさんへ

子ども時間を作る工夫
相談先情報など

