

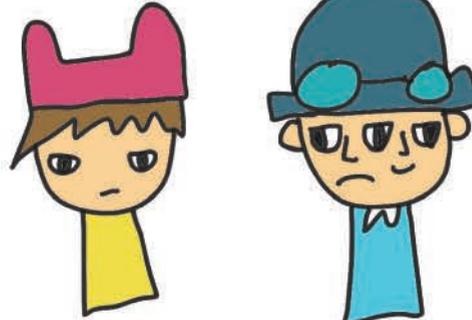
ヤングケアラーさんのきもちはいろいろ

「ヤングケアラーのみなさんへ」



おからない
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?
もっと元気で張らないと
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
かあいそうじゃない
自分の時間がほしい

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
ヤングケアラーと言われたくない
ケアし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カッワ 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

大人へのきもちはいろいろ



ヤングケアラーってこんなことしてる

買い物 洗たく

きょうだいの世話

見守り 気づかい

食事作り そろじ

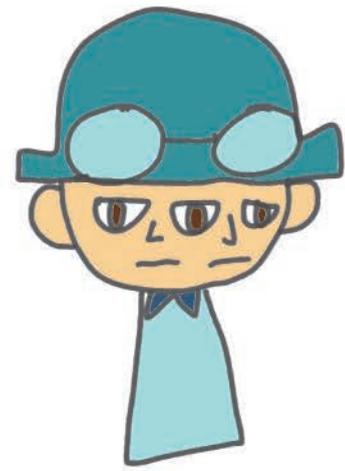
祖父母の世話

声かけ

薬の管理 ……

アルバイトで
家計を支える

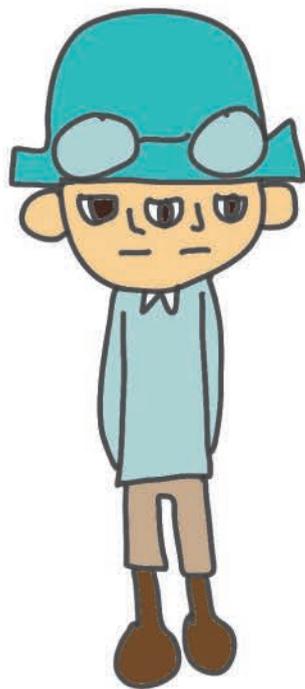
……



病院へのつきそい

リストカット、過量服薬(〇〇)の
緊急時の119番、110番

※親が精神障がいのあるときに起きやすいケア
ほかにも、入浴やトイレの介助、聴覚障がいがあったり日本語を話さない家族のための通訳などいろいろあります



ヤングケアラーのみなさんへ

いつも年れ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

4キヤングケアラーでした 4アキ



「ヤングケアラーのみなさんへ」

子ども情報ステーション by ぶるすあるは ©pulusualuha