

がんば  
いつも頑張っているあなたへ  
同じ悩みを抱えている人がいます。

家族の世話をしている  
小学6年生の割合



15人に1人

家族の世話をしている  
中学2年生の割合



18人に1人

国が行った調査から、家族のために頑張っている人がたくさんいることが分かりました。悩んでいるのはあなただけではないのです。

勇気を出して相談してみましょう!

あなたの力になりたいと考えている人は周りにたくさんいます。下の□にチェックを入れて、先生など身近な大人の人に渡して相談してみましょう!

あなたはこんなことに困っていませんか?

- 友達と一緒に遊べない
- 宿題をする時間がない
- 部活動に参加できない
- 自由な時間がない
- 眠る時間が足りない
- 相談できる人がいない
- その他

どんな助けを必要としていますか?

- 家事や家族の世話を手伝ってほしい
- 話を聞いてほしい
- 勉強を教えてほしい
- 家族の病気や障がいについて説明してほしい
- ほめてほしい
- その他

名前

※児童生徒からこのリーフレットを受け取った方は、速やかに相談窓口までご連絡ください。

## ヤングケアラーの相談窓口

「自分はヤングケアラーかもしれない」、「ヤングケアラーの友達がいる」といった、ヤングケアラーに関する相談は、電話やLINEでも受け付けています。自分で電話するのが難しいときは、先生など身近な大人を頼りましょう。

◆郡山市こども家庭課 こども家庭相談支援係

☎024-924-3341

郡山市 LINE  
子ども・子育て相談

友だち登録したら、「ヤングケアラー」のページから相談してください。



※電話は平日8:30~18:00、LINEは24時間受付

## いろいろな相談窓口

※平日8:30~17:15受付

| 相談機関・窓口                | 内容                                    | 電話番号         |
|------------------------|---------------------------------------|--------------|
| 郡山市教育委員会<br>学校教育推進課    | 学校生活全般の相談                             | 024-924-2431 |
| 郡山市教育委員会<br>総合教育支援センター | 不登校などの<br>学校生活の相談                     | 024-924-2541 |
| 郡山市いじめ法律電話<br>相談ホットライン | いじめに関する相談<br>(毎月第2水曜日<br>15:00~17:00) | 024-935-0080 |

制作/郡山市こども家庭課 こども家庭相談支援係  
発行/令和7年7月



ヤングケアラーってなに??

郡山市

郡山市要保護児童対策地域協議会

# ヤングケアラーとは

大人がするような家事や家族の世話などを日常的にちじょうてきにしている「こども」のことです。



ヤングケアラーは、家族のためにこんなことをしています。自分にも当てはまるものがあったらチェックしてみましょう！



家族に代わって、料理や洗濯、掃除などせんたく そうじをしている



家族に代わって、幼おきないきょうだいの世話や送り迎えむかをしている



病気や障しょうがいのあるきょうだいの世話や見守りみもりをしている



病気や障しょうがいのある家族の通院つういんの付き添いそをしている



病気や障しょうがいのある家族の入浴いりよくやトイレかいじょの介助かいじょをしている



日本語が話せない家族や障しょうがいのある家族のために通訳つうやくしている



認知症・難病なんびょうなど治りにくい病気をもつ家族の看病かんびょうをしている



家族の心の悩みなやを聞いている



1つでもチェックがあれば...

## 身近な大人にお話ししてみましょう

家族を支えている「あなた」の行動は、とても素晴らしいことです。しかし、時々「つらい」「寂さびしい」と感じることもあるかもしれません。そんなときは、一人で抱え込まず、**家族以外の大人を頼たよってもいいのです**。きっとあなただけでなく、あなたの家族の力にもなってくれます。

担任たんになんの先生、保健室ほけんしつの先生、クラブ活動や部活動の先生など



スクールカウンセラーさんやスクールソーシャルワーカーさん



家族のケアに関わっているケアマネジャーさんやヘルパーさんなど



## 友達がヤングケアラーかもしれない...

ヤングケアラーであることを打ち明けることは、とても勇気があることです。あなたの友達に、家族のことで困っている子はいませんか？



心配なときには、友達の気持ちを思いやりながら、話を聞き、身近な大人へ相談さくすることをすすめましょう。あなたの行動で、救われる友達がいるかもしれません。