

ヤングケアラーは、 こんなことをしているよ



かぞく
家族のかわりに、料理や洗濯
などの家事をしている



かぞく
家族のかわりに、買い物
をしている



かぞく
家族のかわりに、幼い兄弟の
お世話をしている



め ぼな
目の離せない家族のお世話
をしている



しょう びょうき
障がいや病気のある家族の
お世話をしている



にほんご ぼな
日本語を話すことができない
家族の通訳をしている



自分に
あてはまることが
あるかな？

♡ そうだんするメリット ♡

① 気づく

「こまっていること」に気づいてもらえるよ。

② きいてもらう

「こまっていること」をきいてもらえるよ。

③ いっしょに考える

どんなサポートができるか、
いっしょに考えるよ。

④ つながる

使えるサービスや大人につながるよ。

そうだんできるところ（郡山市こども家庭課）



電話でのそうだん（平日 8:30~18:00）
024-924-3341



LINEでのそうだん（24時間受付）
郡山市公式LINE



担任の先生や保健室の
先生など、まわりの大人

※本資料のイラストは、オリジナルで作成しています。

制作：郡山市・郡山市要保護児童対策地域協議会
発行：令和8年6月作成



この印刷物は、環境にやさしいFSC® 認証紙と植物油インキを使用しています。

小学生の みなさんへ

気づいてほしいな

ヤングケアラーのこと

かぞくのおてつだいを
がんばりすぎて
いませんか？



見えにくいがんばりに
気づくことからはじまります。

ヤングケアラーってなに？

家族のお世わをしている 子どものことだよ

① みんな、
おうちでどんなお手伝いを
してる？



② ゆうたは、毎日いそがしい...



③ それは「ヤングケアラー」かもしれないね。

ひとりでがんばらなくて
いいんだよ。

こまったときは、大人にそうだしよう！



しゅくだい
またできない...
ねむいな...



ヤングケアラーは、特べつなことではありません。どの家にもおこりうることです。
みんなが安心して、じぶんのじかんと大切にできるように、まわりの大人とささえあっていきましょう。



発行：郡山市・郡山市要保護児童対策地域協議会
令和8年6月作成

自分の気持ちを チェックしてみよう

あてはまるものに☑をつけてみましょう。

- ☐ いつもつかれている
- ☐ 宿だいやべんきょうが手につかない
- ☐ 友だちと遊ぶじかんがない
- ☐ 自分のじかんがほとんどない
- ☐ しんぱいやなやみで気持ちが重い
- ☐ 家のことをだれにもそうだんできない



ひとつでも、あてはまる
ものがありますか？

つらいときやこまったときは、
そうだんしてね。

そうだんすることは、
こわいことではありません。



こんなことをやっていませんか...

✗ 自分だけでなんとかしようとする

✗ がんばりすぎてしまう

✗ いやなことをガマンしてしまう

あなたのことを見ている
大人は、きっといるよ。

