



ともだち す
友達と過ごしたり

やりたいことをやったり

やす
ゆっくり休んだり…

じかん
そうした時間がありますか？

まいにち せいかつ なか
毎日の生活の中で

こま なや
困っていること 悩んでいること

わたし はな
まずは私たちに話してみてください

＼ヤングケアラーコーディネーターはここにいます！／

きたく こ かてい しえん
北区子ども家庭支援センター

〒114-0002 東京都北区王子6-7-3

☎ **03-3927-0874** 受付時間/9:30～17:00
(月～土 ※祝日・年末年始を除く)

✉ **kaigo.care.2010@gmail.com**

「ヤングケアラー
コーディネーターと
話したい」と伝えてね

発行元 特定非営利活動法人フォーケアラーズ

〈北区ヤングケアラーコーディネーターによる相談支援事業等運営委託〉

特定非営利活動法人フォーケアラーズは北区から委託を受けて活動しています。

刊行物登録番号6-2-027(令和6年5月発行)

あなたが あなたらしく 毎日を過ごせるように ～ヤングケアラー支援～

しょうがくせいばん
小学生版



ヤングケアラーって？

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子どものこと。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。（こども家庭庁HPより）

CASE
1



家族に代わり、料理や買い物、掃除などの家事をしている

CASE
2



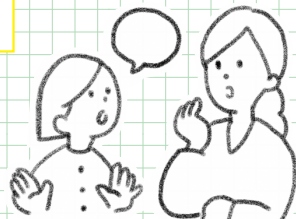
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている

CASE
3



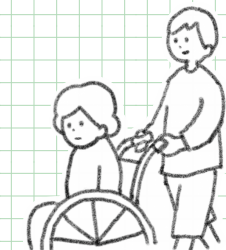
障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている

CASE
4



日本語が話せない家族や障がいのある家族ために通訳をしている

CASE
5



病気や障がいのある家族の身の回りの世話や、看病、介助などをしている

このほかにも、家族のことでいろいろ悩んでいるヤングケアラーがいます。まずは、自分のいちばん話しやすい大人の人に話してみることが大切です。

困っていること 悩んでいることを
だれに伝えられるまち 北区

ヤングケアラー コーディネーター 5つの活動

みまもる

相談を受けてから、必要なサポートが受けられているか、困っていることや悩んでいることが解決しているのか、あなたの気持ちを聞かせてください。

つなぐ、つながる

ヤングケアラーを応援してくれる人や子ども食堂、学習支援、家事・育児支援を行うグループのみなさんと一緒に協力しながら、あなたを応援するチームをつくらせます。

5つの活動をとらしてヤングケアラーの未来を応援しています

うけとる

ケアをしているあなたからの相談を受け付けています。不安なこと、悩んでいることがあれば、近くの大人のひとに「ヤングケアラーコーディネーターと話したい」と伝えてください。

知ってもらふ

ヤングケアラーってどんな状況の人？どうやって応援すればいいの？地域の大人のひとたちにその存在を理解してもらい、あなたの応援団を増やします。

ともに考える

家族のケアを続けながら、自分はどうやって生活していけばいいの。今のあなたに必要なこと、将来に向けて準備しておくことを一緒に考えます。