

# 家族のお世話や家の用事などをして しているあなたへ

## あなたのことを教えてくださいませんか

- あなたが困っていることや悩んでいることがあれば、教えてください。
- おうちの中での役割や、やりたいと思っていることなどを聞かせてもらい、私たちにお手伝いできることがないか、一緒に考えたいと思っています。

ゆっくり休む時間がほしい

勉強を頑張る時間がほしい

もっと友達と遊びたい

あなたの想いを  
応援したい

高校や大学に通いたい

家族の人にもっと笑顔でいてほしい

同じような経験を  
している人と話したい

## 似た経験をした先輩の声

家族のことを話すことで、大ごとになったり、  
家族の具合が悪くなったらどうしよう



母親を助けたくてやっているだけなのに、質問を  
されると自分がやっていることを否定されている  
ように感じる

家族は自分が生きている場所であり大切な存在



安心して話せるように次のことを約束します

## お約束

- あなたから教えてもらったことを誰かに勝手に話すことはありません。※  
(答えたくないことは答えなくても大丈夫です)
- あなたのことも、あなたの家族のことも大事な存在だと考えています。  
皆がともに笑顔でいれるように私たちも頑張ります。

※ 命の危険があると考えられるなど、緊急の場合は除く

## 家族のお世話や家の用事って？



詳細はこちら  
(こども家庭庁HP)

例えばこんなこと！



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



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



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

## 子どもの権利って？



詳細はこちら  
(日本ユニセフ協会HP)

例えばこんな権利！

■子どもは、おとなと同じように、ひとりの人間として様々な権利があります。

### 第12条 意見を表す権利



子どもは、自分に関係のあることについて自由に自分の意見を表す権利があります。

### 第28条 教育を受ける権利



子どもは教育を受ける権利があります。

### 第31条 休み、遊ぶ権利



子どもは、休んだり、遊んだり、文化芸術活動に参加する権利があります。

(出典：公益財団法人日本ユニセフ協会HP)

家族のお世話や家の用事などで困っていませんか？  
あなたの力になりたいです。

ヤングケアラーのご相談は **文京区子ども応援サポート室**へ

〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21 文京シビックセンター5階南側 子ども家庭支援センター

**☎03-5803-1900** (受付時間 9:00~17:00 / 土日祝日、12月29日~1月3日・臨時休館日は除く)



○メールでの相談は専用入力フォームから受け付けています

○来所の場合は事前に電話にてご予約ください ○電話受付時間外は留守番電話で受け付けています



メール専用  
入力フォーム