

か もの
かい物、料理、そうじなど

ひとりですべてやってない？

もしかして君もヤングケアラーかもしれない
悩んだときは誰かに話してみよう



このリーフレットは机の引き出しや、
かばんに入れて大切に持っていてください。

悩んだ時に相談するところ

何を話したらいいかわからなくても大丈夫。
まずは相談してみよう。

- 学校の先生
- 学校のカウンセラー
- 家族のお世話をしているヘルパー
- 近くのこども食堂

その他にも相談できるよ。

市役所こども女性相談課

電話 087-839-2384
〇月～金曜日 8:30～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く)

メール kojyo_soudan@city.takamatsu.lg.jp

高松市少年育成センター

電話 087-839-2635
〇月～金曜日 10:00～16:30 (祝日、12/29～1/3を除く)
電話をかけた時に「相談したい」と伝えてね。

子どもと家庭の電話相談 (香川県子ども女性相談センター内)

電話 087-862-4152
〇月～土曜日 9:00～21:00 (祝日、12/29～1/3を除く)

メール e-kodomo@pref.kagawa.lg.jp

24時間子供SOSダイヤル

電話 0120-0-78310 無料
〇夜、休日もふくめた毎日24時間

親子のための相談LINE



ヤングケアラーの支援情報

高松市 ヤングケアラー

検索



こども家庭庁 ヤングケアラー

検索



発行:高松市こども女性相談課(令和7年7月)

こんなことで悩んでいませんか？

学校

ちゃんと学校に行けない。
宿題をする時間がない。

友だち

友だちと遊ぶ時間が少ない。

心と体

お世話について話せる人がいなくて
さびしい。疲れる。

きいてくださいカードを使ってみよう

お世話をしている人の名前を書いてね。どんなお世話をしているのか、中のイラストを見ながらチェックを入れて、悩んでいることを書いてみよう。うらに自分の名前を書いたら、まわりの大人にこのカードをわたして話を聞いてもらおう。

✂ キリトリ

きいてくださいカード

私がお世話をしているのは _____ です。

お世話していること

- ☐ 買い物、料理、そうじ、せんたく
- ☐ きょうだいのお世話 ☐ 病気などの家族のお世話
- ☐ その他 ()

悩んでいること

- ☐ 学校のこと ☐ 友だちのこと
- ☐ 心と体のこと ☐ その他 ()

(うらにも書いてね)

✂ キリトリ

きいてくださいカード

私がお世話をしているのは _____ です。

お世話していること

- ☐ 買い物、料理、そうじ、せんたく
- ☐ きょうだいのお世話 ☐ 病気などの家族のお世話
- ☐ その他 ()

悩んでいること

- ☐ 学校のこと ☐ 友だちのこと
- ☐ 心と体のこと ☐ その他 ()

(うらにも書いてね)

ヤングケアラーって？

買い物などの家の仕事や家族のお世話をしている、勉強や遊びの時間をとりにくい子どものこと。体や心の障がい・病気のある親、おじいちゃんやおばあちゃん、幼いきょうだいなどのお世話をすることは、大人でも大変です。自分がヤングケアラーだと気づいていない人も多いです。大切なことは、まずは一人ひとりがヤングケアラーのことを知ること。

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。



病気や障がいのある家族に代わり、
買い物、料理、そうじ、せんたくなどを行っている



病気や障がいのあるきょうだいや、
幼いきょうだいのお世話をしている



目はなせない家族の
見守りや声かけなどを行っている



日本語が話せない家族や
障がいのある家族のために通やくをしている

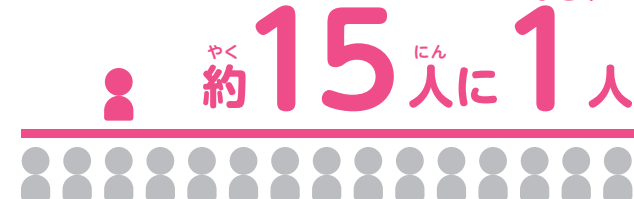


病気や障がいのある家族の
身の回りのお世話、かん病などを行っている



心が不安定な家族の話を
聞いている

家族のお世話をしている小学生の割合は



令和3年度の厚生労働省の調査では小学6年生の6.5% (約15人に1人) が「お世話をしている家族がいる」と回答。1学級 (35人) に2~3人のヤングケアラーが存在している可能性がある。

きいてくださいカード

● 聞いてほしい人は誰かな？

- ☐ 担任の先生 ☐ 保健室の先生
☐ 学校のカウンセラー ☐ 家族のお世話をしているヘルパー
☐ その他 ()

自分の名前

自分の名前は書きたくなかったら書かなくてもいいよ

きいてくださいカード

● 聞いてほしい人は誰かな？

- ☐ 担任の先生 ☐ 保健室の先生
☐ 学校のカウンセラー ☐ 家族のお世話をしているヘルパー
☐ その他 ()

自分の名前

自分の名前は書きたくなかったら書かなくてもいいよ