



©大田区

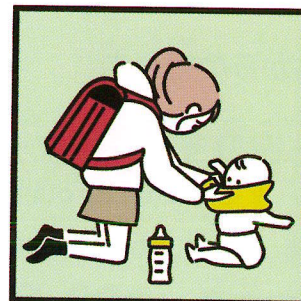
ヤングケアラーってなあに？

「ヤングケアラー」とは、^{おとな}大人が^{おこな}行う家事や^{かじ}家族の^{かぞく}お世話^{せわ}を^{おとな}大人に代わって^か行っているこどものことをいいます。

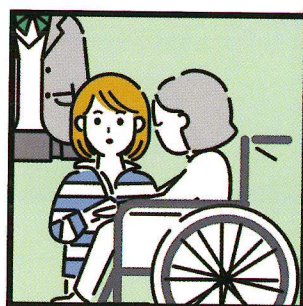
「ヤングケアラー」の一例です。



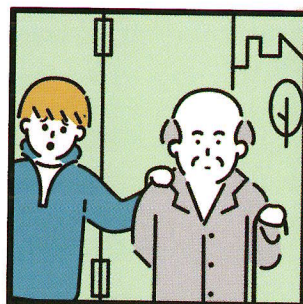
家族に代わって料理や洗濯などを行っている。



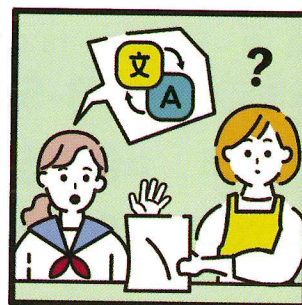
家族に代わって小さいきょうだいのお世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいのお世話をしている。



そばにいないといけな家族のお世話をしている。



日本語が苦手な家族や障がいのある家族の説明役になっている。

家族同士が助け合うことは大切なことです。
でもそのことで勉強や睡眠の時間がたりなくなるなどは少し注意が必要です。

出典：こども家庭庁「ヤングケアラーについて」
(<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer> 参照 令和5年4月1日)
をもとに一部抜粋して作成

こどもには、だれもが
すこやかに成長していく権利があるよ。



©大田区

第28条
教育を受ける権利



第12条
意見を表す権利



こどもは、自分に関係のあることについて自由^{じゆう}に自分の意見を表す権利を持っています。

第24条
健康・医療への権利



こどもは、健康でいられ、必要な医療や保健サービスを受ける権利をもっています。

第31条
休み、遊ぶ権利



第3条
子どもにもっともよいことを



こどもに関係のあることが決められ、行われるときには、こどもにもっともよいことは何かを第一に考えなければなりません。

第27条
生活水準の確保



こどもは、心やからだ^{こころ}がすこやかに成長できるような生活を送る権利をもっています。親(保護者)はそのための第一の責任者ですが、必要なときは、食べるものや着るもの、住むところなどについて、国が手助けします。

〔日本ユニセフ協会「子どもの権利条約」ウェブサイトから抜粋〕

みなさんがおうちのことで困っていることを話せたり、相談できるところがあります。

また、困っていなくても、もう少し自分の時間が欲しいな、とか家族のことで自分が頑張っていることを誰かに聞いてもらいたいな、と思ったら、連絡してみませんか。

みなさんからの相談の秘密は守ります。安心してください。

相談できる場所や方法はうらをみてね。



©大田区



おお た く
大田区 ©大田区

相談窓口は??

1 近くで相談 児童館・通っている小学校

2 こどもからの相談先 こどものための相談サイト→



3 子ども家庭支援センター【キッズな】

Eメール k-center@city.ota.tokyo.jp

相談時間 月～金 9:00～18:00 土 9:30～18:00

キッズな大森 ☎03-5753-7830

相談時間 月～土 10:00～18:00

キッズな洗足池 ☎03-5754-7830

キッズな蒲田 ☎03-5714-1152

キッズな六郷 ☎03-6715-7830



全国共通

電話やLINEで相談

連絡先	電話番号	受付時間
4 児童相談所相談専用ダイヤル	☎0120-189-783	24時間 (年中無休)
5 24時間こどもSOSダイヤル	☎0120-0-78310	
6 こどもの人権110番	☎0120-007-110	平日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始は休み)
7 LINE 相談ほっとLINE@東京 「生きるのがつらいとかなじたら…」		毎日15:00～22:30



これ知ってる?

こども基本法 動画を紹介しているよ⇒



こどもたちを社会全体で支えていくための取組みを進める上で基本になることを決めた法律です。

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomo-kihon/>

ご家族・支援者のみなさまへ

ヤングケアラーにとってケアが生きがいになっている場合や、思いやりを育む等良い面もあります。一方で、過度なケアは現在だけでなく将来にわたって影響をもたらす可能性があります。一見「お手伝い」に見えることも、長時間であれば負担になります。ケアの内容と量、双方の視点から過度の負担を伴うケアとなっていないか見つめ直してみましょう。(東京都ヤングケアラー支援マニュアルから一部抜粋)

3 相談先 子ども家庭支援センター ☎03-5753-7830