

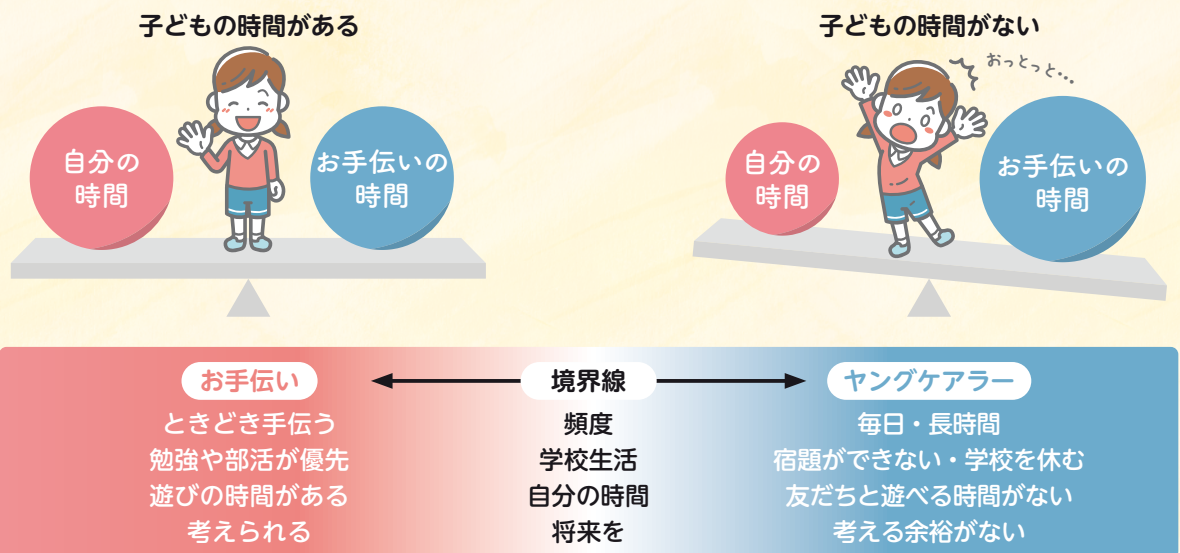
# お手伝いの延長が大きな負担になることも。

## 「子どもの時間が守られているか」が大切です

子ども一人ひとりで、心と体の許容範囲は違います。家庭の状況によってもグラデーションがあり、「どこからが負担なのか」は一概には言えません。このボーダーラインを超え、子どもの生活に影響が出ている状態を「ヤングケアラー」と呼びます。

やりたいことを我慢したり、諦めたりしていないか。将来の夢を考える時間が持てているかどうかは、子どもの生きる力にも関わります。

### お手伝いとヤングケアラーの境目は？



自分の時間が減り、お手伝いの時間が増えると、心身ともにバランスがくずれやすくなります。

### 本人も周りも気づきにくい

本人は「当たり前」と思っていることも多く、周囲が気づきにくいことがヤングケアラーの特徴です。家族に介護や支援が必要な場合、それは家族だけの問題ではなく、社会全体で支える課題です。

子どもが背負うことにならないように、「一人で抱えなくていい」と伝えていくことが大切です。周囲の大人が相談先や支援サービスにつなぐことも、大きなサポートになります。



### 本人はこう思っていることがあります



### 周囲の大人ができること

#### ① 気に掛ける

「大丈夫?」と声を掛けることが、安心につながることがあります。

こんな様子はありませんか?

- 学校を休みがち
- 放課後すぐ帰る
- 家の話をしない
- いつも疲れている
- 部活に入らない
- 友達と遊ぶ時間が少ない

#### ② 話を聞く

家庭のことを話したときは、否定せず気持ちに寄り添いましょう。

#### ③ 一人で抱えず相談する

学校や市の相談窓口につなぐことも大切です。

ヤングケアラーの子どもは、自分から助けを求めにくいことがあります。周囲の大人が気に掛けることが、子どもを支える一歩になります。



### 相談できます

ヤングケアラーに関する相談を受け付けています。本人や家族だけでなく、周囲の方からの相談も可能です。秘密は守られます。安心してご相談ください。

#### 西東京市 子ども家庭センター

☎ 042-439-0081 (相談専用)

受付時間

(月)~(金): 午前9時~午後4時

(土)(電話相談のみ): ●午前9時~正午

●午後1時~4時

(祝)・年末年始を除く)

#### ヤングケアラー・コーディネーターを知っていますか?

市には、本人や家族が必要な支援を受けられるよう、地域や関係機関と調整する専門職がいます。

相談を受けながら状況を整理し、適切な支援へとつながります。ひとりで抱え込まず、安心して相談してください。

ヤングケアラー啓発動画  
「家族のこと、じぶんのこと  
身近なひとに相談してみよう」  
公開中



市

原案: 西東京市 作画: 田無第二中学校美術部