



相談室だより

第10号

令和7年11月21日発行

宇都宮市立陽北中学校
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



「ヤングケアラー」って知っていますか？

みなさんは「ヤングケアラー」という言葉を聞いたことがありますか？ ヤングケアラーとは、家族の世話や介護^{かいご}を日常的にしている子どもや若者のことをいいます。最近、ニュースや本でも取り上げられることが増えてきましたが、まだ知らない人も多いかもしれません。

たとえば、こんな場面を思い浮かべてみてください。

- ・小さいきょうだいの面倒^{めんどう}を毎日みている
- ・病気や障がいのある家族の介護^{かいご}をしている
- ・家事をほとんど自分がやっている



こうしたことが続くと、勉強の時間が減ったり、友だちと遊ぶ時間がなくなったり、心や体がとても疲れてしまうことがあります。もちろん、家族を助けることはとても大切で立派なことです。でも、それが毎日の生活に大きな負担となってしまうと、本人の成長や楽しみを奪^{うば}ってしまうこともあるのです。

★ヤングケアラーの現状★

日本では、中高生の約17人に1人がヤングケアラーにあたると言われています。クラスの中にも、もしかしたら「自分もそうかも」と感じている人がいるかもしれません。けれども、本人が「自分はヤングケアラーだ」と気づいていないことも多いのです。

「家族のためにやるのは当たり前」 「みんなも同じようにしているはず」

そんなふうに思って、誰にも話さずにがんばり続けてしまう人もいます。でも、実はそれがとても大きな負担になっていることもあるのです。

★もしも「自分もそうかも」と思ったら…★

まず伝えたいのは、それは決して「弱いこと」や「恥ずかしいこと」ではないということです。あなたのがんばりはとても大切で、すごいことです。けれども、一人で抱え込む必要はありません。

相談することは、勇気がいるかもしれませんが、でもそれは「助けて」と言うことではなく、「自分の気持ちを伝える」ことです。誰かに話すことで、少し心が軽くなることもあります。

★学校でできること★

学校には、先生や相談室の先生がいます。もし「ちょっとしんどいな…」と思ったら、まずは話してみてください。大きなことじゃなくてもいいんです。

「最近、疲れやすい」「勉強に集中できない」「家のことで時間がなくて困っている」

そんな小さなことでも、相談室は聞いてくれます。話すことで、解決のヒントが見つかるかもしれません。

★地域にも支援があります★

学校だけでなく、地域にも相談できる窓口があります。市役所やヤングケアラーLINE相談など、専門の人が話を聞いてくれる場所があります。もし学校で話すのが難しいと感じたら、地域の窓口を利用することもできます。

★相談室からのメッセージ★

あなたの気持ちを聞かせてください。小さなことでもかまいません。「ちょっとしんどいな…」と思ったら、いつでも相談室に来てくださいね。

あなたががんばっていることは、誰かに伝えていいことです。そして、相談することは「強さのひとつ」です。



★最後に…★

ヤングケアラーという言葉を知った人もいます。もしかしたら「自分もそうかも」と思った人もいないかもしれません。もしそうなら、まずは一歩、誰かに話してみてください。

あなたのがんばりはとても大切です。けれども、あなた自身の時間や気持ちも同じくらい大切です。相談室は、みなさんが安心して過ごせるように、いつでも待っています。

↓保健室・相談室前にもポスターが掲示してありますので、見て下さいね。

LINE

友だち登録はここから >



対応時間／平日 11:00~20:00
メッセージは24時間いつでも送って大丈夫です！

お問合せ
栃木県子ども政策課
児童家庭支援・虐待対策担当
TEL 028-623-3061



ヤングケアラー LINE相談

とちぎ ヤングケアラー チャンネル

聞かせてくれる？ キミの話を

家族のケアと自分のケア、バランスはだいじょうぶ？



とちぎ ヤングケアラー チャンネル なんて？

家族のことを気づけたりお世話をしたりすることがある人が、気軽につぶやいたり相談などもできる LINE 窓口のことです。お返事をしているのは、元ヤングケアラーや、様々なサポートの専門家の人たちです。家族や学校、進路、友達のことなど…どんなことでもお気軽に相談してくださいね。

※名前や学校名、住んでいる場所などは言わなくても大丈夫です。



こんな相談員 がいるよ

- 看護師
- 心が不安定な家族と暮らしてきた人
- 治らない病気のお母さんをお世話してきた人
- カウンセラー
- おじいちゃんの介護をしてきた人 など

キミからの LINE を得てるよ！

