

# 相談のトビラを開く作戦会議



## STEP1 どんないことで困っている？

- おうちのことをたくさん手伝っていて自分の時間が無い。
- 家族が病気やけがで、お世話をしている。
- おうちの人がつらそうで、代わりに家のことをしている。
- お金が理由で、がまんしていることがある。
- 言葉が通じないので、病院や役所にいっしょに行って説明をしている。
- いつ、なにがおこるか不安で、ゆっくり休めない。



### 想像 してみよう

その子の一番大変そうなことは？みんなで考えよう！

## STEP2 この子はどうして相談しにくいのかな？

- 家のことは話してはいけない気がする
- 友達に「かわいそうなやつ」と思われたくない
- 自分がやるのが当たり前だと思っている
- 家族がおこられる、はなればなれになるのがこわい
- 相談しても何も変わらない。かんきょうが変わるわけでもないと思っている。
- どこに相談すればいいかわからない



## STEP3 だれにそうだんできる？

- 友だち…どうしたら助けてくれるか
- スクールカウンセラー
- 担任の先生…どう伝えるか
- 電話・LINE 相談
- 保健室の先生
- 市区町村のヤングケアラー窓口

### 作戦会議

相談する相手に何て伝えたら、この子の不安がなくなるかな？  
(例：「親にはまだないしよで、少しだけ聞いてほしいんですけど…」など)

## STEP4 どんない助けがあったら楽になる？

相談したあと、どんな「お助けメニュー」があれば、この子と家族は笑顔になれる？

### 自分の代わりに助けてくれるもの👍

- 家の仕事を手伝ってくれる人(ヘルパーさん)
- 家族(きょうだい)をあずかってくれるサービス(学童など)
- 訪問かご・かいごサービス
- つうやくしえん・いっしょに役所などに行ってくれるしえん
- お金のサポート
- 食事しえん(ごはんを用意してくれる)



### 「こころ」をささえてくれるもの❤️

- 話を聞いてくれる人(カウンセリング)
- 秘密を守ってくれる場所

### 大切 友達を守るエチケット

あなたが友達から「家のこと」を相談されたら、これだけは約束してください。

- ✔️ 勝手に広めない(アウトティングをしない)
- ✔️ 一人がかかえない(命や安全が心配なときはしんらいできる大人へ)