

相談のトビラを開く作戦会議



STEP1 どんな困りごとがある？

- 親が忙しく、家事やきょうだいの世話を担っている
- 家族に病気・障がいがあり、介助や見守りをしている
- 親の心の不調により家を支えている
- 経済的理由で進学や部活をあきらめている
- 通訳や手続きを担っている
- 夜間も気が休まらない



想像 してみよう

その子の負担が大きいことは？みんなで考えよう！

STEP2 この子が大人に相談するのをためらってしまう理由は？

- 家庭のことは外で話せないと思っている
- 友達に「かわいそうなやつ」と思われたくない
- 自分がいないと家が回らないので、自分がやるのが当然だと思っている
- 家族に影響が出るのが怖い。家族とバラバラにさせられるかもしれない
- 相談しても何も変わらない。環境が変わるわけでもないと思っている。
- 突然自分に起きてしまったので、相談先が分からない



STEP3 最初に相談するなら？

- 友人
- スクールソーシャルワーカー
- 担任の先生…どう伝えるか
- スクールカウンセラー
- 保健室の先生
- 電話・LINE 相談
- 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、この子の不安が解消されるか考えてみよう。(例:「親にはまだないしょで、少しだけ聞いてほしいんですけど…」など)

STEP4 どんな支援があれば楽になる？

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でしょうか。

代わりに支えてくれる支援

- 家事支援(ヘルパーさんが来る)
- きょうだいの学童・一時預かり
- 訪問看護・介護サービス
- ショートステイ(家族の一時預かり)
- 通訳支援・同行支援
- 経済的支援(就学援助・奨学金)
- フードバンク・食事支援

心を支える支援

- スクールカウンセラーに定期的に話せる
- 学校での配慮
- 親に内緒で相談できる窓口
- オンラインの居場所



大切 友達を守るエチケット(アウティングの防止)

- ✓ 勝手に広めない(アウティングをしない)
- ✓ 一人で抱えない(命や安全が心配なときは信頼できる大人へ)