

～ 習志野市立 小中学校先生方へ～

## ヤングケアラーに気づき、適切な支援につなげるために



### ヤングケアラーとは

ヤングケアラーは家族のお世話を過度に行っているこども・若者です。割合としてはクラスに1人から2人程度該当すると言われています。本人や家族がヤングケアラーであることを自覚していないことが多いです。また、「相談するほどのことではないから」「話しても変わらないから」とSOSを出しにくくなっている場合もあります。

### 先生方へ

ヤングケアラーについて把握し、必要な対応を行うには、日常的に関わりがある学校の先生の気づきがとても大切です。

以下にヤングケアラーが疑われるこどもへのチェックポイント等を記載しております。必要に応じ、参考にしていただければと思います。また、対応にお困りの際は、こども家庭課にご連絡ください。連携をして対応させていただければと思います。

引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



### 話す時のポイントの例

- 本人の意思を尊重し、家族の想いを第一に考える。
- 信頼関係を大事にしながら情報確認をする。
- 辛い、がんばっていることを認める。
- すぐに解決しようと急がない。
- 「いつでも聴くからね」という言葉や態度でのメッセージを伝える。
- 話を聴く目的・話をするとこれからどうなるのか（見通し）を伝える。
- 聴いた話を本人の同意なく第三者に話さないことを伝える。（虐待が発生している緊急の場合を除く）



## 気づきのヒントの例



### 生活のサイン

- 欠席 遅刻 早退が多い
- 不登校である
- 保健室で過ごしている
- 提出物が遅れがち
- 持ち物が揃わない
- 服装が乱れている
- 幼い兄弟の送迎をしている
- しっかりしすぎている
- こどもとより大人と話が合う
- 周囲に気を遣いすぎる



### 心のサイン

- 気持ちを話したがない
- 不安や心配が強く落ち着きがない
- 自分を責めてしまう、自己肯定感が低い
- 学校や将来のことに希望が持てない
- やる気が起きない
- 怒られることを気にする



### 身体のサイン

- 疲れやすい
- 朝起きられない
- 頭痛や腹痛、体調不良
- 食欲不振
- 食べ過ぎ
- 睡眠不足

## 本人に確認する情報の例

- 担うケアの内容、時間数、時間帯
- 平日と休日の主なスケジュール
- 家庭内に役割を代わってくれる人はいるか
- 教育面に関する状況  
(通学状況、学習時間、進路相談など)
- 遊びや部活動の状況
- 身体的、精神的健康状態
- 現状への認識
- やりたいと思っているができていないこと、困っていること
- これまでの相談状況、現在相談する人はいるか

こども家庭課には

ヤングケアラー  
コーディネーター

がいます。



👉 こんな支援ができます。

- ヤングケアラー(疑い含む)との面接や支援策の組立て
- 他機関と連携をしながらの家庭全体の支援
- 家庭へのヘルパー派遣、ショートステイ等サービス利用へのつなぎ など

お気軽にご相談ください！

習志野市役所  
こども家庭課(こども家庭センター)  
電話:047-453-7322  
メール:kokatei@city.narashino.lg.jp



こども家庭課ヤングケアラーHP