



# な ら と も

未来のために～みんながやさしさでつながるまち～習志野

## 「きょうだい児」とは

障がいや病気などで何らかのケアを必要とする方の兄弟姉妹

きょうだい児の方は悩みを感じていることがあります。

## 「きょうだい児が感じる悩みについて」 例えば・・・

### 【幼少期】

- ・親にかまってもらえないと感じてはいるが、それを親に言えず我慢する。
- ・親が障がいのある子にかかわる時間が多くなることに不満やさみしさを感じる。

### 【学齢期】

- ・同じ境遇の仲間がないので、一人で抱え込んでしまうことがある。
- ・将来に不安を感じるが、親には言えず、相談する人もいない。
- ・障がい、病気についての知識がなく、不安や疑問に思ったことを親も誰も教えてくれない。

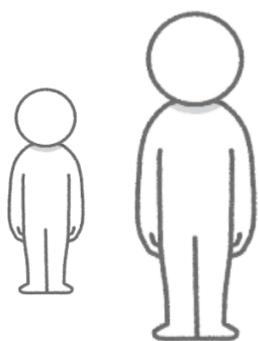
### 【青年期・成人期・壮年期】

- ・進学や就職にあたり、障がいや病気のあるきょうだいのことで、親から制限を受けたり、自分から制限をすることがある。
- ・両親の介護と障がいや病気のあるきょうだいの介護を考えると、自分の将来に不安を感じる。
- ・親の高齢化・親なき後には保護者としての役割を担うことが増え、実生活に負担がかかることがある。

### きょうだい児の声

「きょうだい児」知られてないよね。教育関係者、親御さんに知って欲しい。

妹は介護が必要だから、旅行などに行けない…。行きたいな。



悩みを話せない。将来は自分が面倒をみるの？相談する人もいない。

- ・きょうだい児は、障がい児中心の生活で我慢や寂しい思いをしていることがあります。
- ・親の大変なところを見ているので「助けなきゃ」と思っている子がいます。

きょうだい児は「気にかけてくれる人」がいるだけで、気持ちが楽になることがあります。



きょうだい児の皆さんへ  
 がんばりすぎてない？  
 自分の気持ちを大切にしてみよう

「家や学校、職場以外の場所でほっと一息つきたいな…。」  
 そんな時に、ゆっくり過ごせる場所があります。

こども・若者向けの居場所の  
 一覧と地図を活用してね！

ダウンロードは  
 こちらから

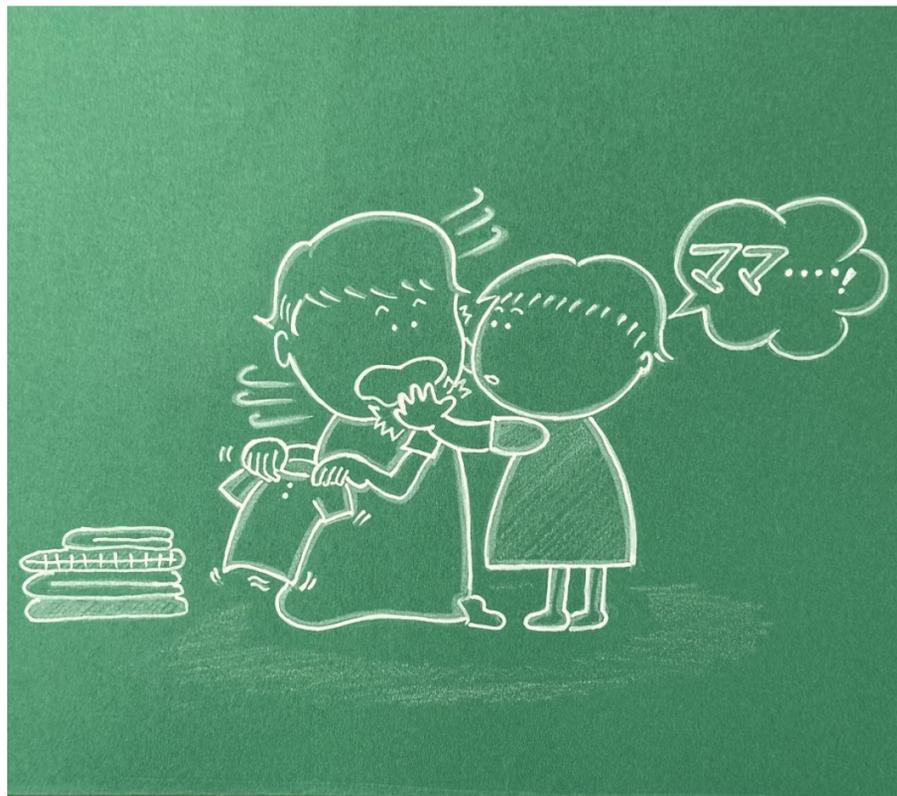


お問い合わせ こども家庭センター※  
 習志野市 こども家庭課  
 電話：047-453-7322

※こども家庭センターとは、母子保健と児童福祉を  
 一体的に運営することで、切れ目のない支援を行う  
 ための相談支援機関です。

子育てサポートあるある

わたしたちは、『きらっといっぽの会』(※♪)です。市のホームページに子育てエピソードを  
 連載しています。子育ては障がいのある子もいない子もいっしょです。ぜひごらん下さい！



「きょうだい児 ～ママ、私を見て!～」

我が家には、車いすの長男と4歳違いの長女がいます。  
 二人とも幼少期は体が弱く頻繁に入院もしていて、兄妹それぞれが  
 別の病院に入院ということもありました。普段の子育てでは、どうしても  
 すべての介助が必要な長男に手がかり、長女のほうは待たせている  
 うちにどこかに行ってしまったたり寝てしまったり。たまの長女と二人きり  
 のお出かけでは家に帰りがらず「もっと遊ぶ」と泣いていました。  
 寝たきりで着替え、ご飯、トイレ、遊びはすべてお手伝い、言葉も文字盤  
 の長男です。  
 ある日長男の世話をしているときに長女に話しかけられた私は、長女  
 のほうを見ずに返事をしていました。彼女は私の顔を両手でグイッと自  
 分の方へ向けて「ママわたしを見て!」と。  
 「ごめんね。」  
 それからは意識して長女に顔を向けて話すようにしました。



ホームページ



インスタグラム

(※♪)『きらっといっぽの会』は  
 市民活動団体です。  
 ホームページ、Instagramは  
 左記QRコードよりご覧ください。



他のエピソードも公開中!  
 このQRコードから習志野市の  
 ホームページをご覧ください。



【お問い合わせ】習志野市障がい者地域共生協議会(通称「ならとも」)

障がい当事者の家族、福祉事業所、行政機関の職員等が集まり、障がい者の地域生活を支えるための活動や検討会を  
 行っています。

事務局:習志野市 障がい福祉課 習志野市鷺沼2丁目1番1号  
 電話 047(453)9206 FAX 047(453)9309

ならとも 習志野

検索