

きみが選ぶ物語

— ケアのある日々の中で —



誰もがケアをしようる時代

共働き世帯の増加

少子高齢化

核家族化の進展

家庭の経済状況の変化

家族だけでは大変!!

つながり先は
うしろの
ページへ

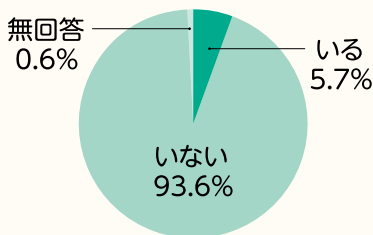


だから、社会のサポートを頼って
周りにつながる大切が大切です。

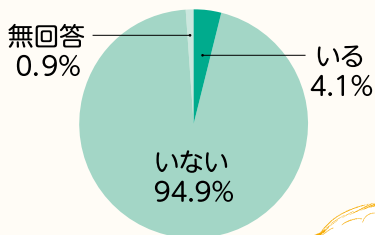


家族のケアをしている子の割合

中学2年生



全日制高校2年生

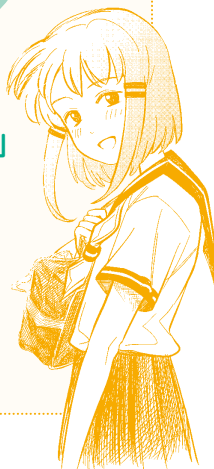


令和2年度に厚生労働省がおこなった調査では、
「**中学2年生の5.7%**」「**全日制高校2年生の4.1%**」

が家族のケアをしていると答えています。

どの年代にも **クラスに1~2人**くらいいるようです。

ケアは突然必要になることも…。
ひとごと
他人事ではありません。



一番
大変なのは
お母さんだから



京都府美術コンクール
大賞
よつば高校
2年生 小手花音

字

私がつと
頑張らないと
いけない

京都府美術コンクール
大賞

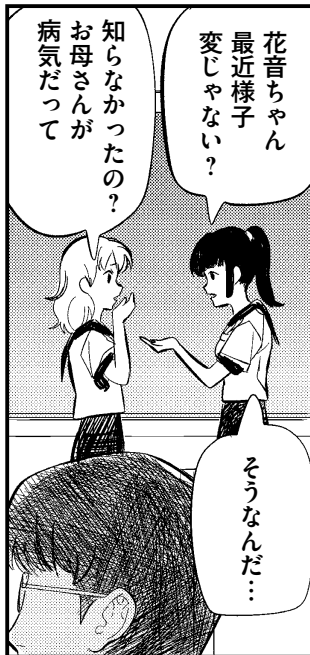
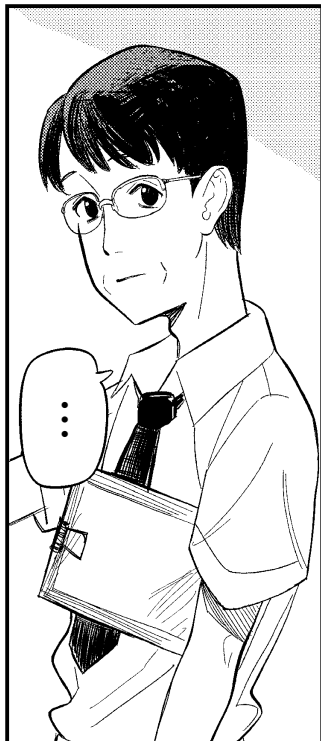
よつば高校
2年生

小手花音



花音ちゃん
花音ちゃん!

放課後
一緒にカラオケ
行かない?

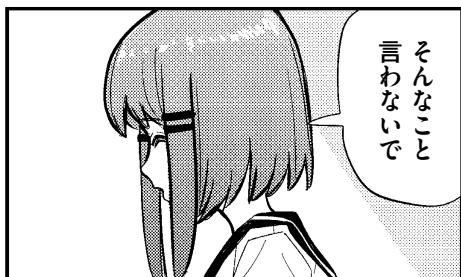




いつも
ごめんね
花音

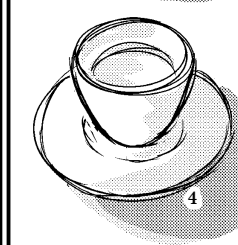
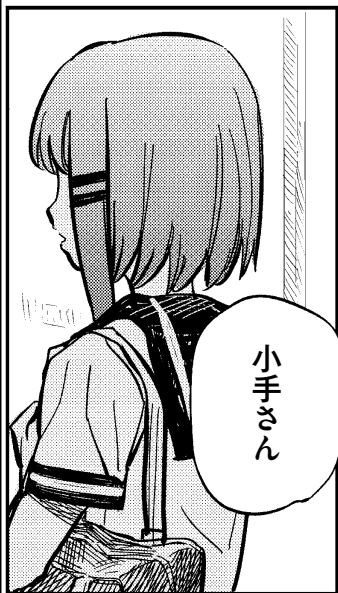


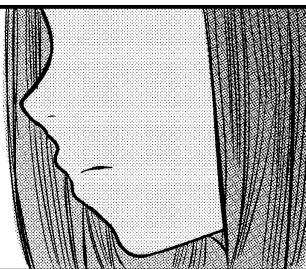
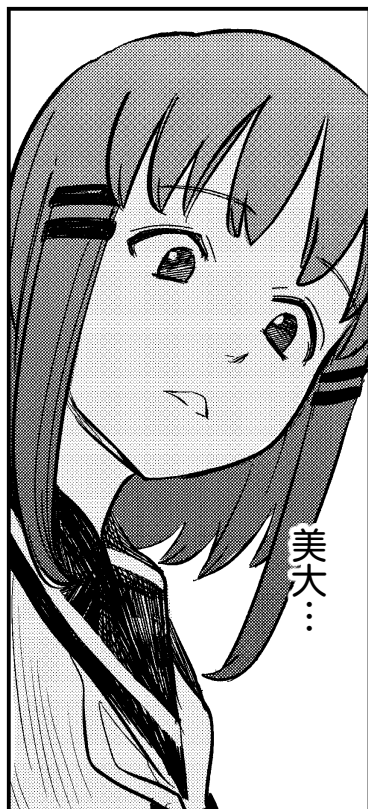
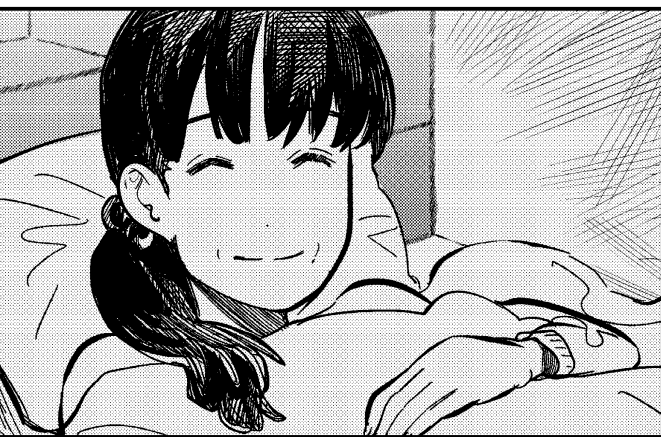
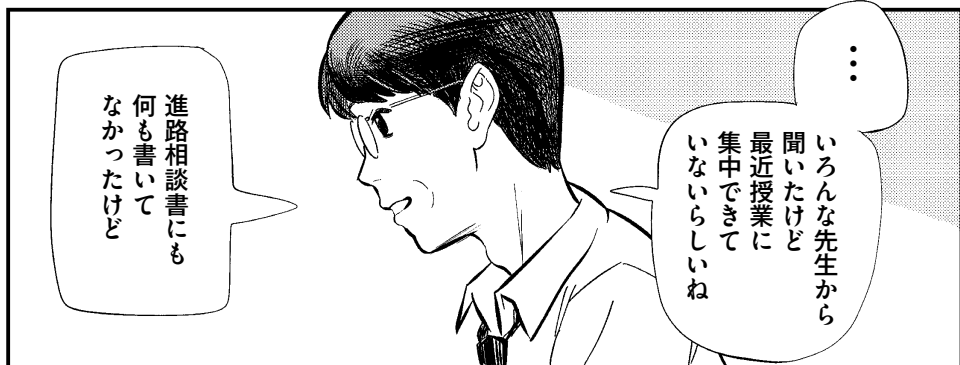
私は
大丈夫だから

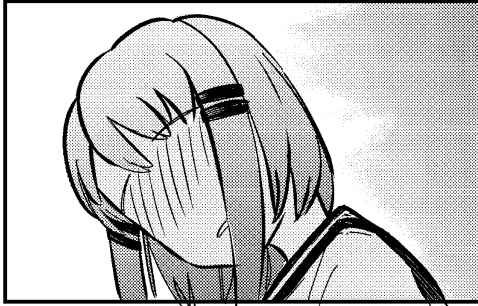


そんなこと
言わないで



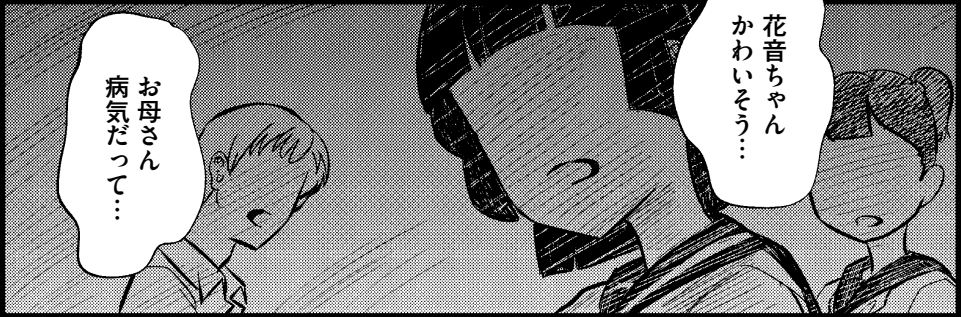






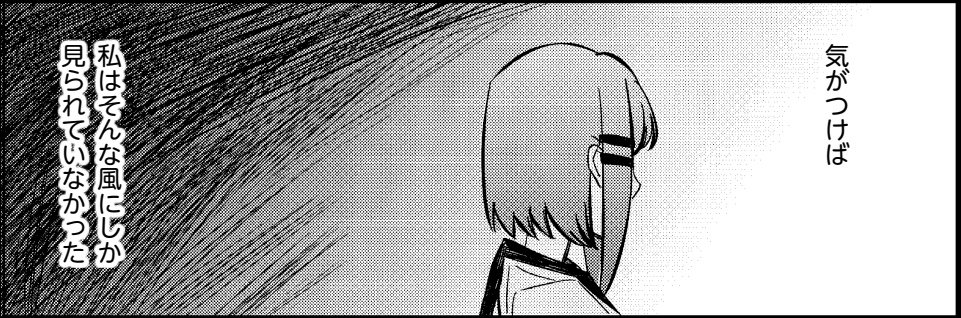
私が頑張れば
いいと思った





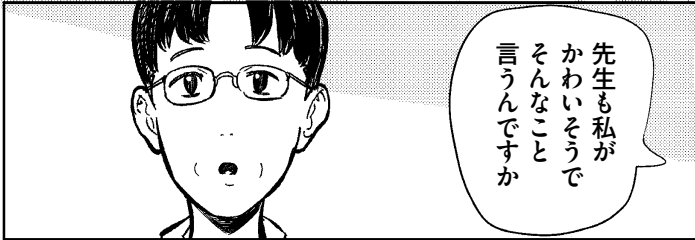
お母さん
病気だって…

花音ちゃん
かわいそう…

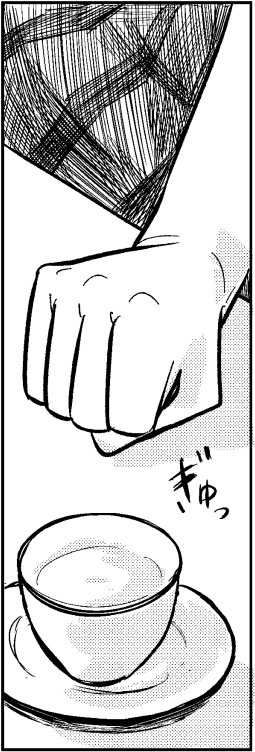
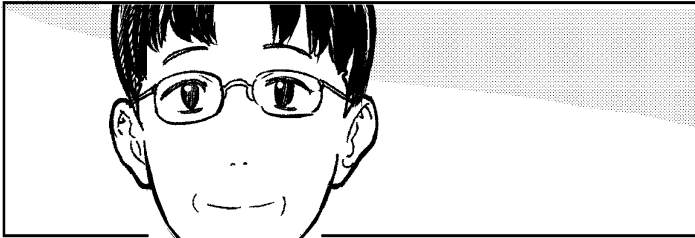


気がつけば

私はそんな風にしか
見られていなかった



先生も私が
かわいそうで
そんなこと
言うんですか





いや

もっと
自分の人生も
大事にして
ほしいから



自分の
気持ちも大事に
してほしい

先生の望みは
それだけ



小手さんのことを
かわいそうだと
思ってるわけ
じゃないよ

ただ



それって誰でも
しんどいこと
じゃないかな？

先生も小手さん
くらいの頃
家族の世話を
してたから

なんとなく
わかるんだ



自分のことを
優先したら
お母さんに
悪い感じがするとか

心のどこかに
いつもお母さんの
ことがあって
他のことに
集中できないとか



先生も……？

だから一人で
抱え込まないで
ほしい

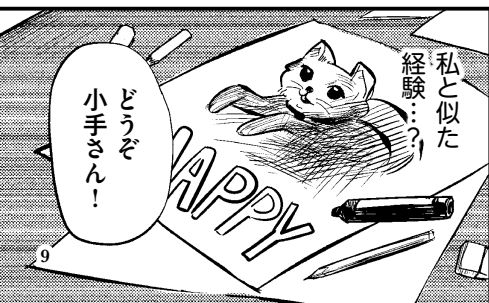


まずは
小手さんと似た
経験をしたことが
ある人たちと
話してみない？



ここは先生を
信じて少し
頼ってみない？

思っているより
力になってくれる
人はいるものだから



私と似た
経験……？

どうぞ
小手さん！

いろはのなかまたち



あ…
初めまして
小花音です

「いろはのなかまたち」は
家族のケアをする
子ども・若者の
集まりです

ケアの話をする
のはもちろん

!

よろしく
お願いします
小花さん!

来て
よかったかな…
自信がない…

よろしく
お願いします



日常の出来事や
趣味の話など
何を話してもOK!

- いろはのなかまたち
★グランドルール★
○他の人の話をさげざらない
○話したくないときはパスOK
○ここの話はこの場だけで

話すのがちよっと…
ってときは
聞くだけの参加でも
大丈夫なので

対面・オンライン
どっちでも
参加可能ですよ!

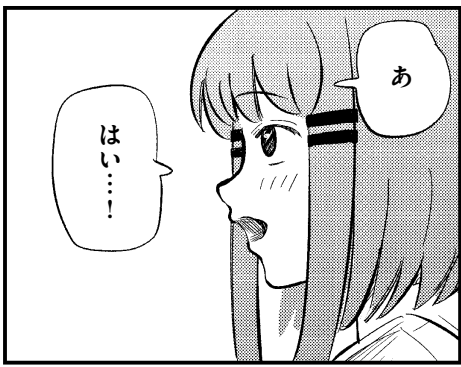
安心して
自分のペースで
参加してくださいね



あっそう!

今日は絵葉書を
作っていたの

小手さん
絵を描くのは
好き?



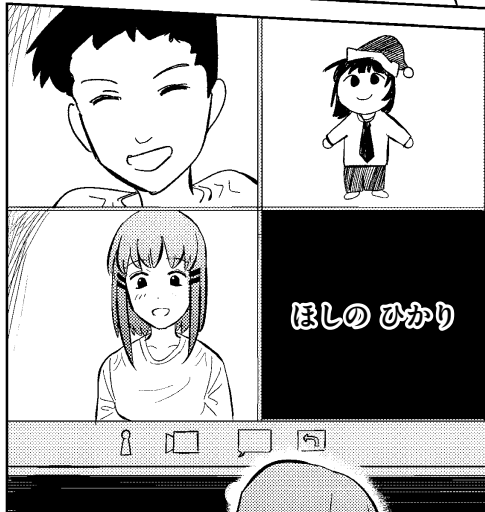
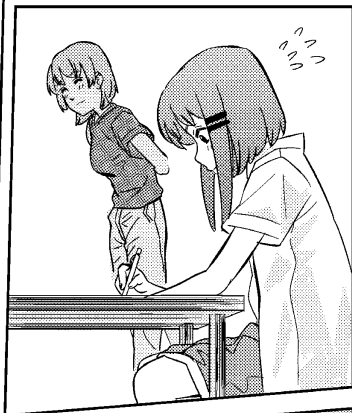
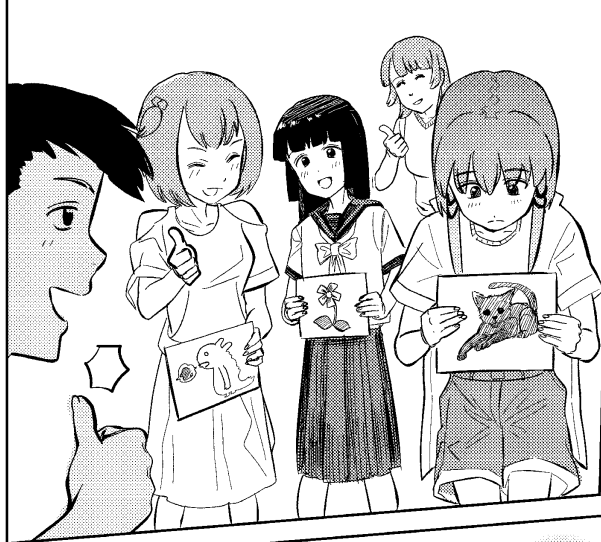
あ

はい…!



はい!





みんなが
教えてくれた

同じ経験をもつ
人たちと
話し合ったり
笑ったり

安心して
自分の気持ちを
整理できる場が
あるということ

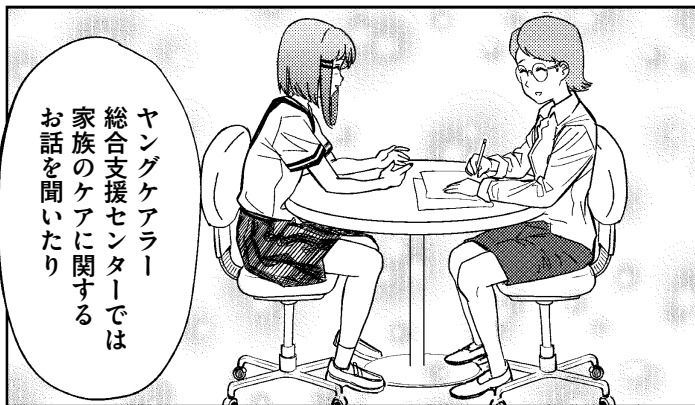
そして社会には
力になってくれる
いろんな支えが
あることも

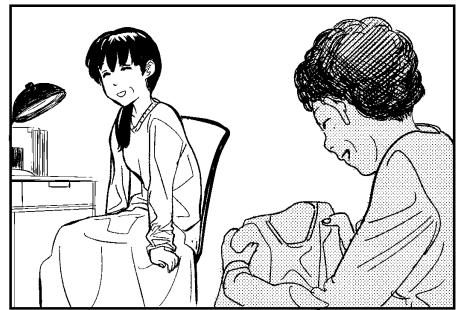
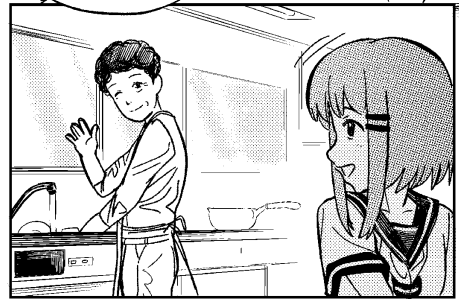
京都府ヤングケアラー 総合支援センター

※ヤングケアラー…本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っていること

花音さんと
ご家族の力に
なれたらと
思います

秘密は
守るので安心して
話してください



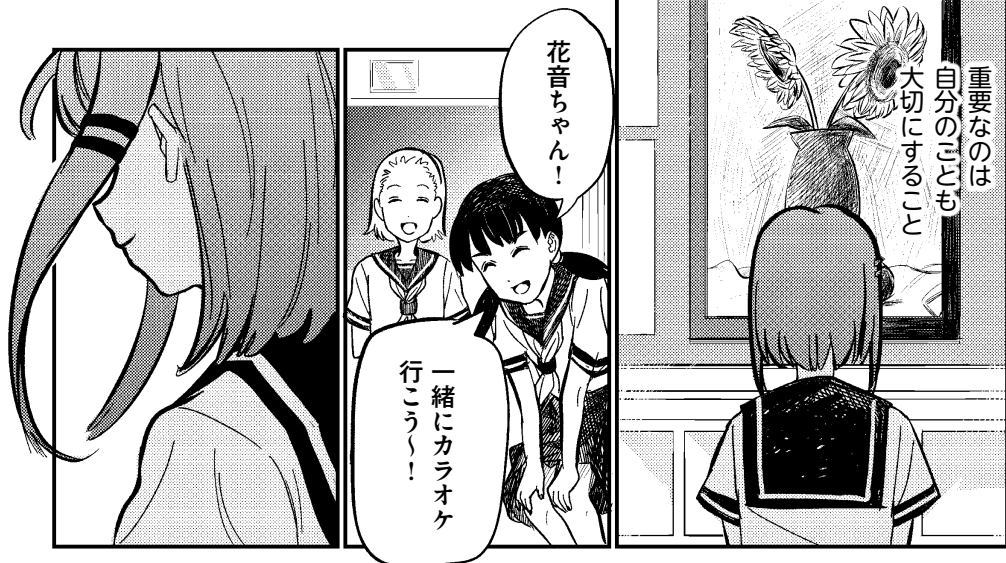


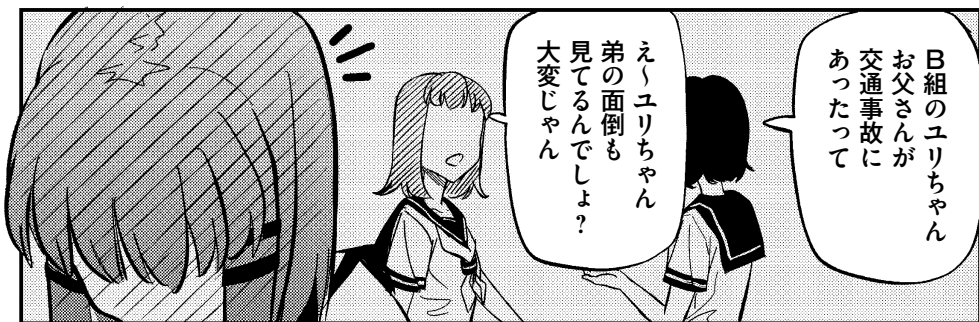
京都府美術コンクール
大賞

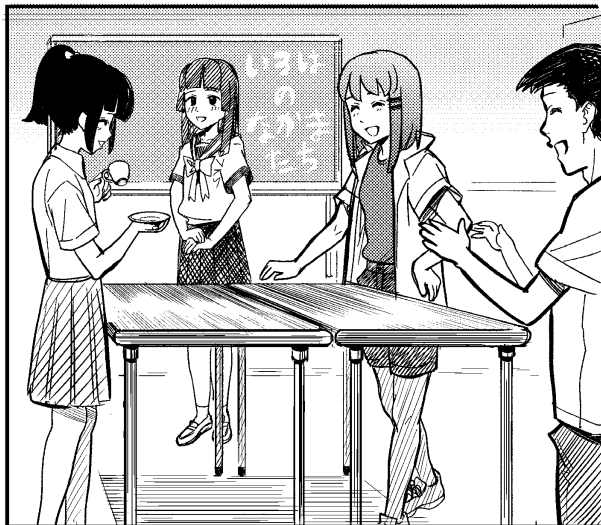
よつば高校
2年生

小手花音

もう
一人で
頑張らなく
てもいい

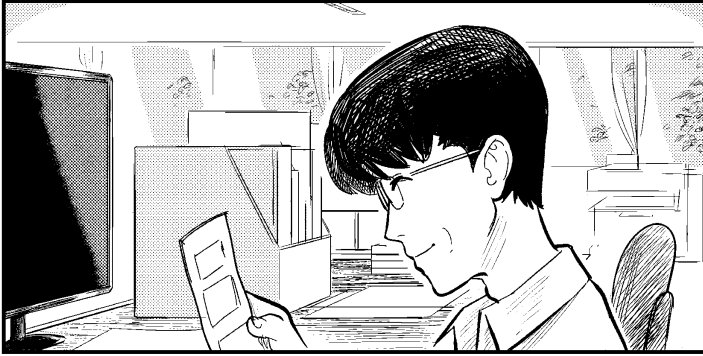






進路相談書

名：小手花音



夢を
諦めないで！

進路希望：京華美術大学
デザイン学科

おわり

“いま”の気持ちをチェックしよう！

- ✔ 最近なんだかイライラ モヤモヤする
- ✔ 食欲がない もしくは 食べ過ぎてしまう
- ✔ 夜うまく眠れない 朝起きるのがしんどい
- ✔ 前よりたくさんため息が出る なぜか涙が出る
- ✔ 気づいたらぼーっとしている なにも手につかない
- ✔ 孤独を感じる 自分はひとりだと思う

大切な自分の心に
気づくため…



気になったら
もう少し詳しく
見てみてね



こんなときは心や体が黄色信号かも。
がまんせずに、信頼できる人・話せる人に話してみてね。

たとえば、こんな大人たち…

身近な頼れる大人たち

スクールカウンセラー

こども食堂

保健室の先生

スクールソーシャルワーカー

居場所の学習支援員

担任の先生

フリースクール

部活の先生



応援してくれる大人はかならずいるよ！
迷惑かけちゃいけないと思わず
頼ってOK！

家族のケアには、高齢や障害、病気のある家族の看病や介護以外にもいろんなパターンがあります。たとえば…



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



日本語が第一言語ではない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている

“care”には「気にかける」の意味もあるよ

もちろんケア自体は悪いことではありません。でも、他のことができなくなったり、しんどくなると要注意！

つながり先

ひみつは守ります

● 京都府ヤングケアラー総合支援センター

075-662-2840 (月～土曜日 10:00～18:00)



LINE相談

● いろはのなかまたち

(公財)京都市ユースサービス協会 (kyoto-ys.org)



ホームページ

● ふれあい・すこやかテレフォン【毎日24時間対応】 ☎ 京都市外の方はココ！

075-612-3268 / 075-612-3301 / 0773-43-0390

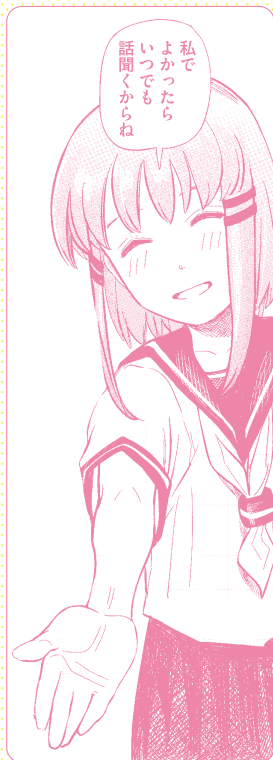
● こども相談24時間ホットライン ☎ 京都市内の方はココ！

7333 (毎日24時間対応)

※ダイヤル回線、IP電話の場合は075-351-7834



「こんなこと話していいのかな…」と思わず気軽に相談してね。



きみが選ぶ物語

— ケアのある日々の中で —

きみが選ぶ物語 —ケアのある日々の中で—

2024年3月 第1版 第1刷発行

●発行：京都府健康福祉部 家庭支援課 〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町 TEL:075-414-4585

●作画：キム ドンジュン(京都精華大学 マンガ学部) ●監修：ユースギョン(京都精華大学 マンガ学部教員)

●編集：京都精華大学(京都国際マンガミュージアム) 事業推進室

※本冊子は京都府と京都精華大学との包括協定をもとに制作しました。※本冊子のコピー・スキャン・デジタル化などの無断複製・転載は著作権法上での例外を除き禁じられています。

© 2024 京都府