

# 家族のお世話や家の用事などを しているあなたへ

## あなたのことを教えてくださいませんか

- あなたが困っていることや悩んでいることがあれば、教えてください。
- おうちの中での役割や、やりたいと思っていることなどを聞かせてもらい、私たちにお手伝いできることがないか、一緒に考えたいと思っています。

ゆっくり休む時間がほしい

勉強を頑張る時間がほしい

もっと友達と遊びたい

あなたの想いを  
応援したい

高校や大学に通いたい

家族の人にもっと笑顔でいてほしい

同じような経験をしている人と話したい

## 似た経験をした先輩の声

家族のことを話す事で、大ごとになったり、  
家族の具合が悪化したらどうしよう

母親を助けたくてやっているだけなのに、質問をされると自分がやっていることを否定されているように感じる

家族は自分が生きている場所であり大切な存在

安心して話せるように次のことを約束します

## お約束

- あなたから教えてもらったことを誰かに勝手に話すことはありません※  
(答えたくないことは答えなくても大丈夫です)。
- あなたのことも、あなたの家族のことも大事な存在だと考えています。皆がともに笑顔でいられるように私たちも頑張ります。

※命の危険があると考えられる等、緊急の場合は除く

## 家族のお世話や家の用事って？



(詳細はこちら  
(厚生労働省HP))

例えばこんな  
こと！



買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



幼いきょうだいのお世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいのお世話や見守りをしている。



(認知症や心の病気などで)目を離せない家族の見守りや声かけをしている(心配したり、気にかけている場合を含む)。



日本語以外の言葉はなす家族や障がいのある家族のために通訳(他の人と話すときの手伝い)をしている。



家計を支えるために働いて、家族を金銭的に支えている。



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・心の病気などの家族のお世話をしている(話を聞く、寄り添うなどの対応、病院への付き添いなどを含む)。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている(頼まれごとをするなど)。



障がいや病気のある家族のお風呂やトイレの手伝い、お薬の管理などをしている。

(イラストの出所：厚生労働省HP)

## 子どもの権利って？



(詳細はこちら  
(日本ユニセフ  
協会HP))

例えばこんな  
権利！

- 子どもは、おとなと同じように、ひとりの人間として様々な権利があります。

### 第12条 意見を表す権利



子どもは、自分に関係のあることについて自由に自分の意見を表す権利があります。

### 第28条 教育を受ける権利



子どもは教育を受ける権利があります。

### 第31条 休み、遊ぶ権利



子どもは、休んだり、遊んだり、文化芸術活動に参加する権利があります。

(出所：公益財団法人日本ユニセフ協会HP)

家族のお世話や家の用事などで困っていませんか？  
あなたの力になりたいです。

あなたの悩みを聞いてくれる相談先はたくさんあります。連絡を待っています。

(自治体の相談窓口記入欄)