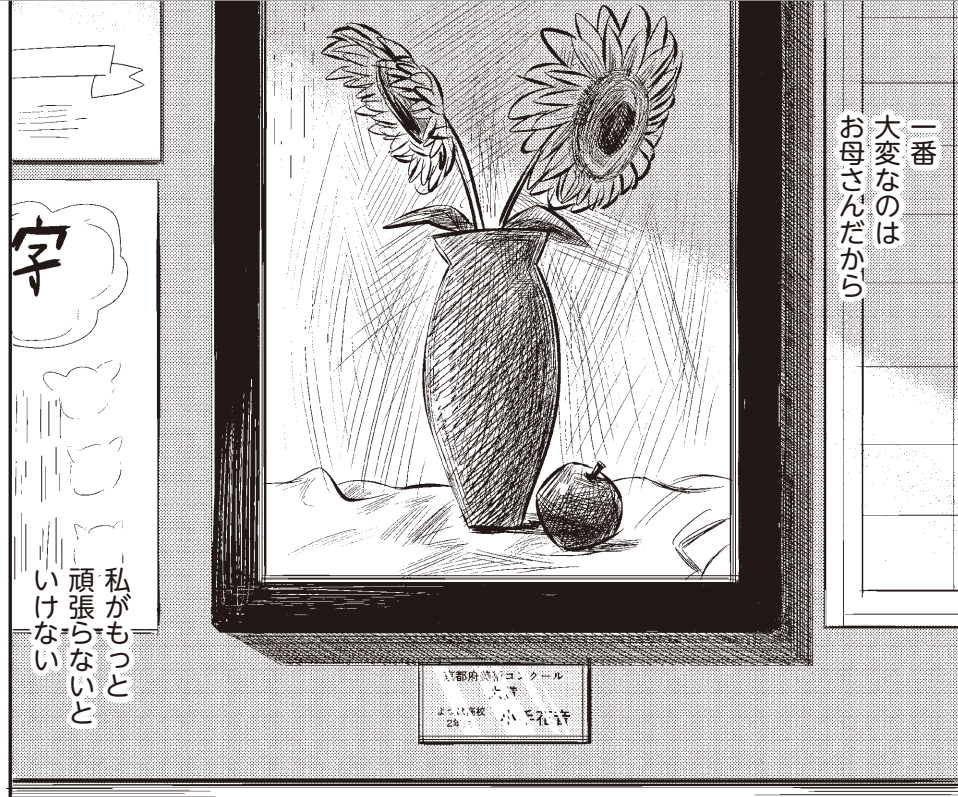


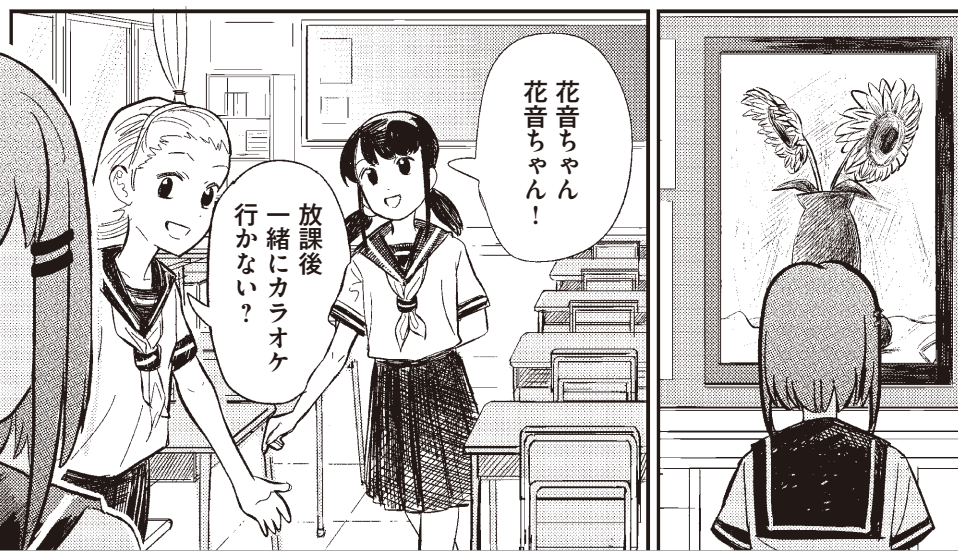
きみが選ぶ物語

—— ケアのある日々の中で ——





京都府美術コンクール
大賞
よつば高校
2年生
小手花音



誰もがケアをしまう時代

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

無回答
0.6%

いる
5.7%

いない
93.6%

無回答
0.9%

いる
4.1%

いない
94.9%

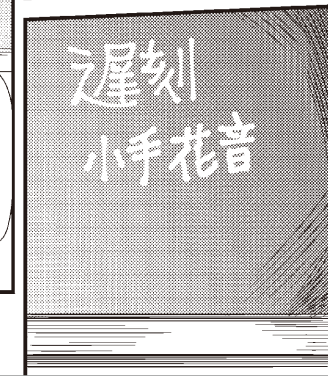
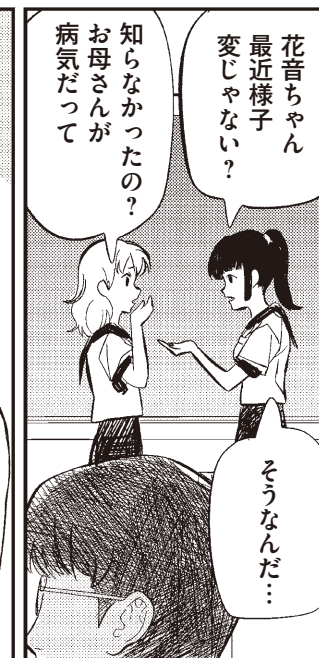
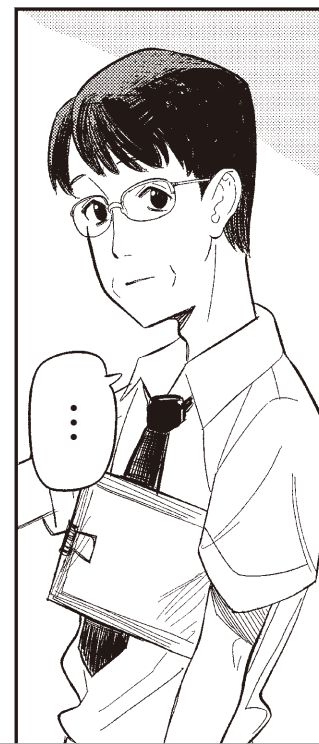
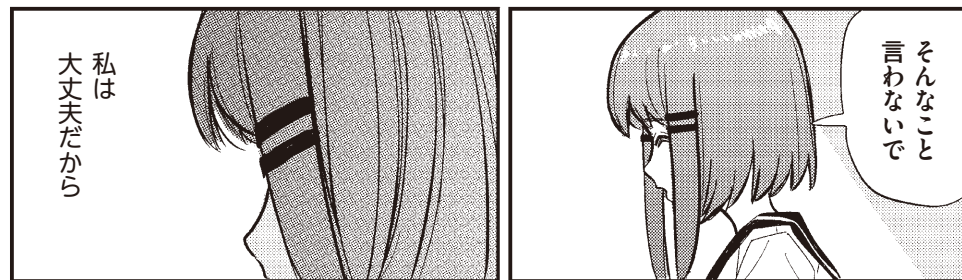
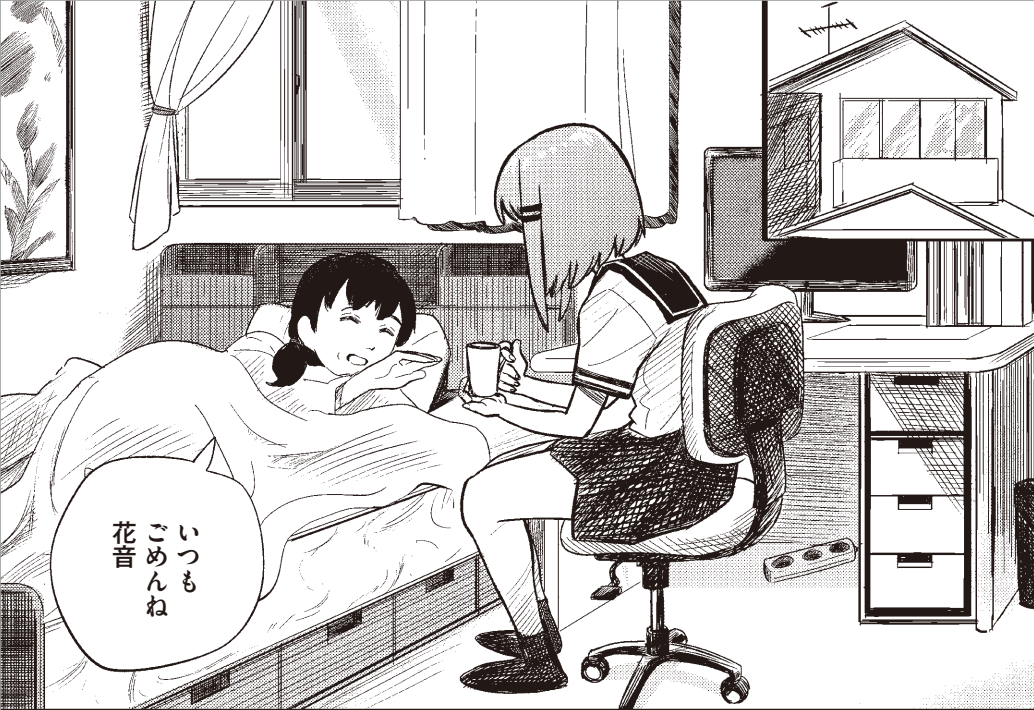
令和2年度に厚生労働省がおこなった調査では、
「中学2年生の5.7%」「全日制高校2年生の4.1%」

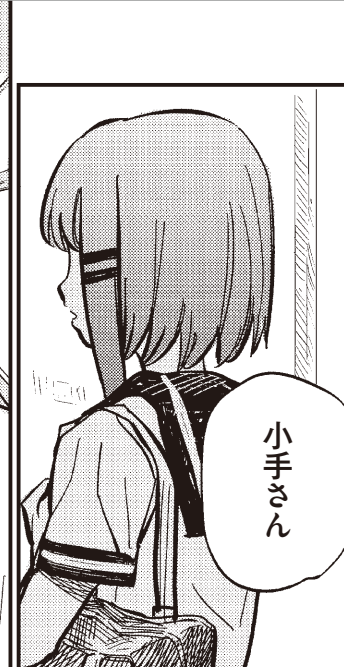
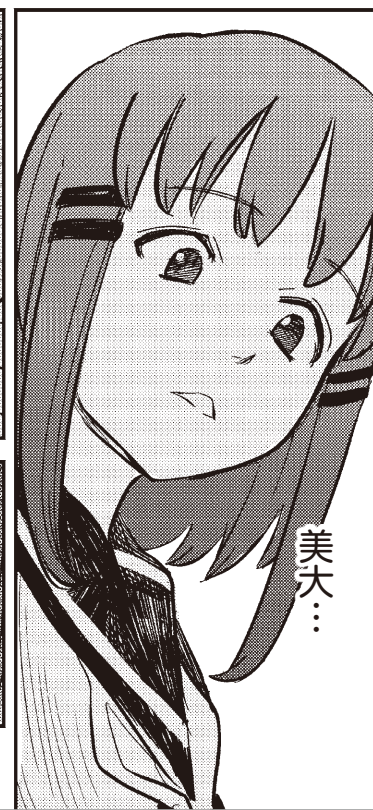
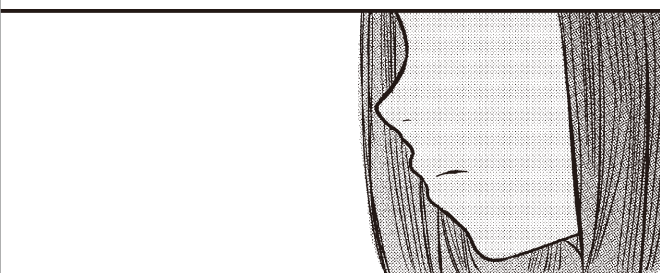
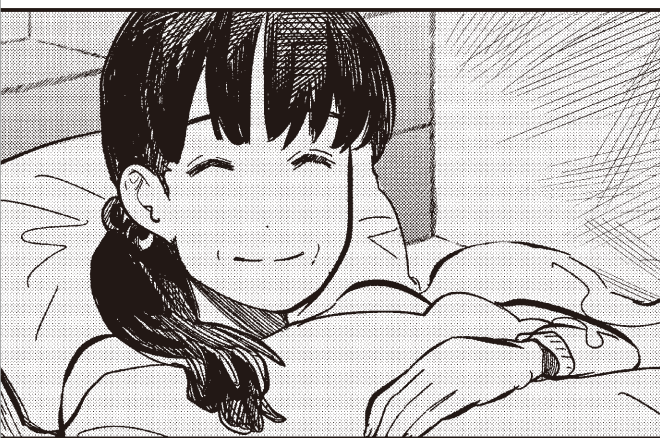
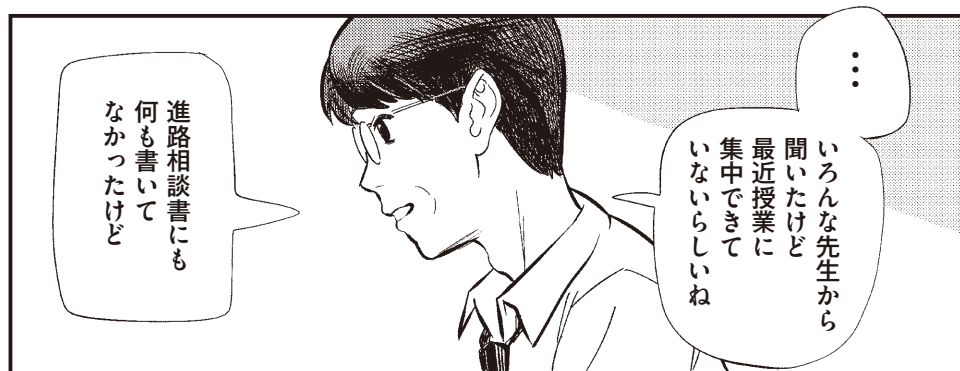
が家族のケアをしていると答えています。

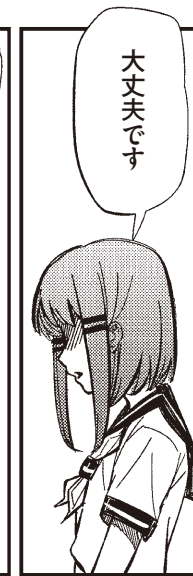
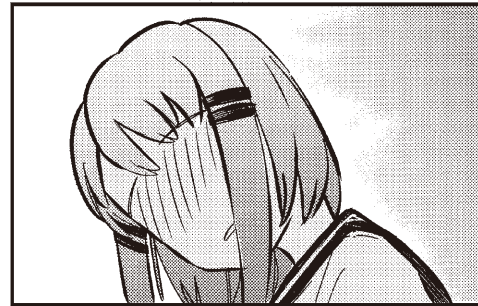
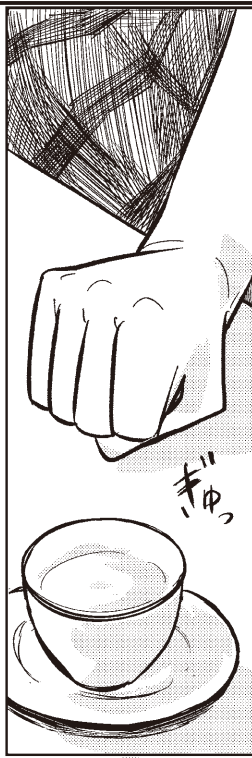
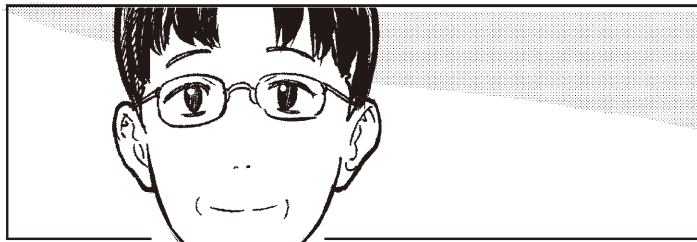
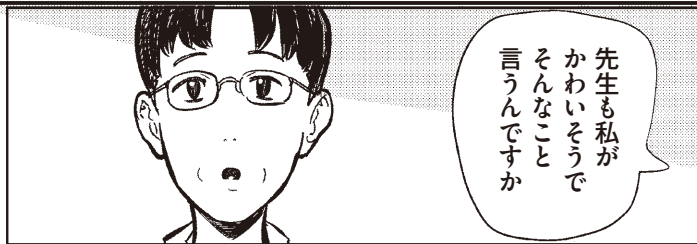
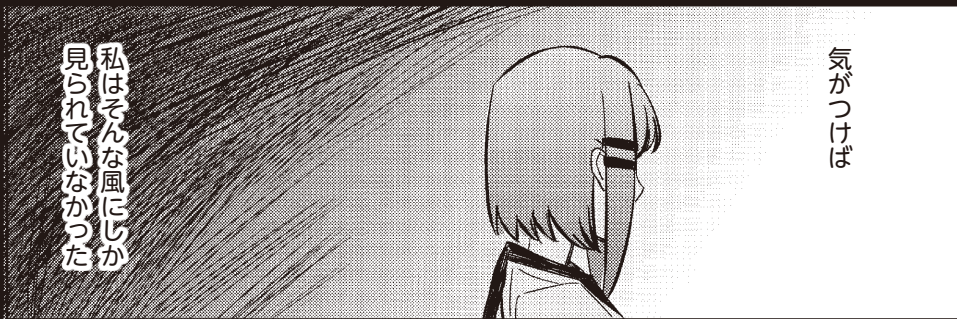
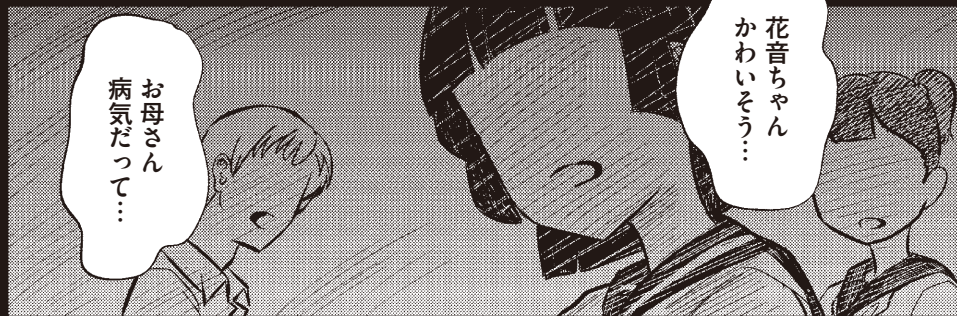
どの年代にも **クラスに1～2人** くらいいるようです。

ケアは突然必要になることも…。
ひとこと
他人事ではありません。

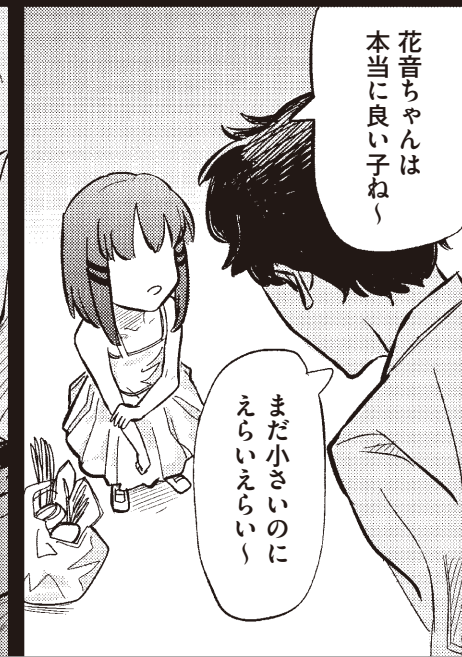








私が頑張れば
いいと思った

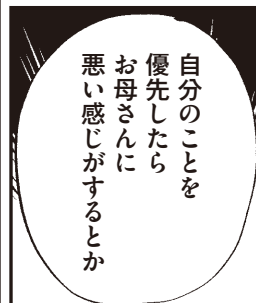




それって誰でも
しんどいこと
じゃないかな？

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

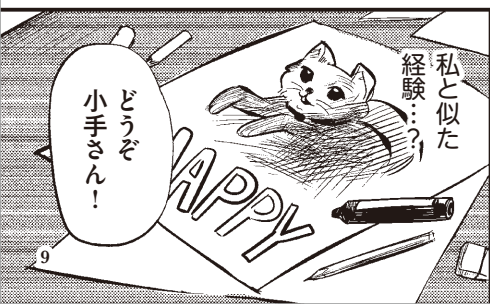


先生も……？

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？



どうぞ
小手さん！

私と似た
経験……？



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



いや

もっと
自分の人生も
大事にして
ほしいから



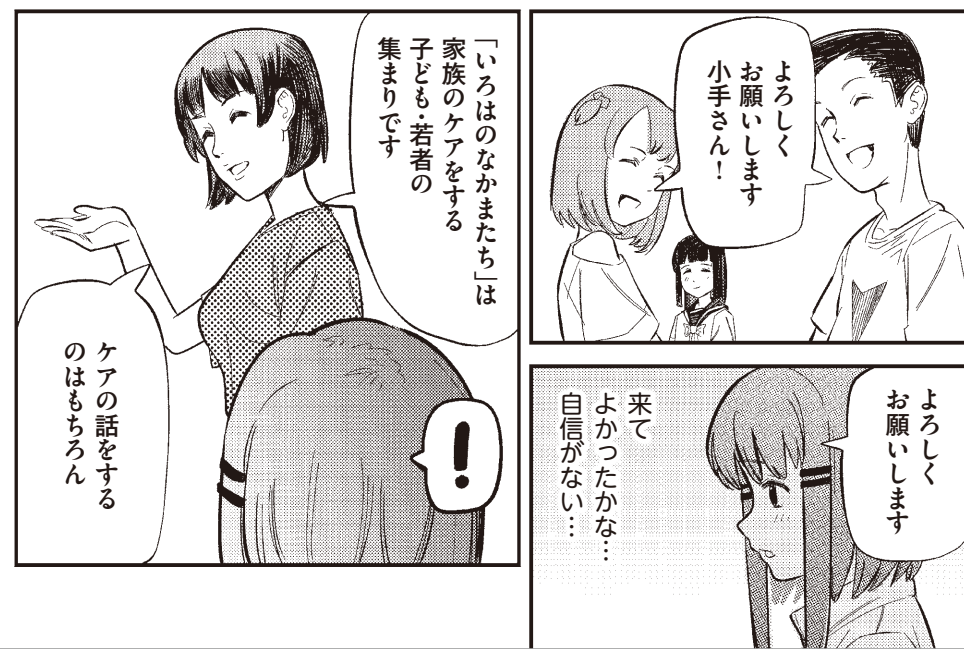
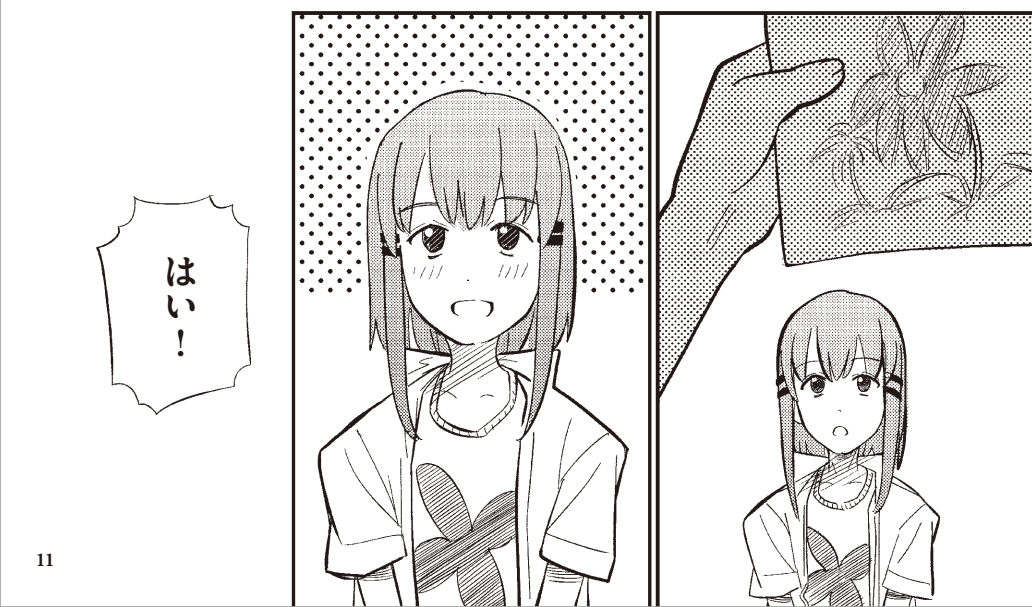
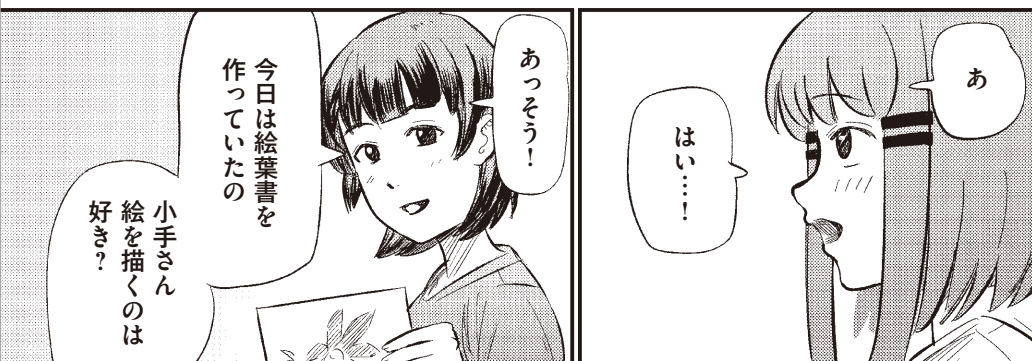
自分の
気持ちも大事に
してほしい

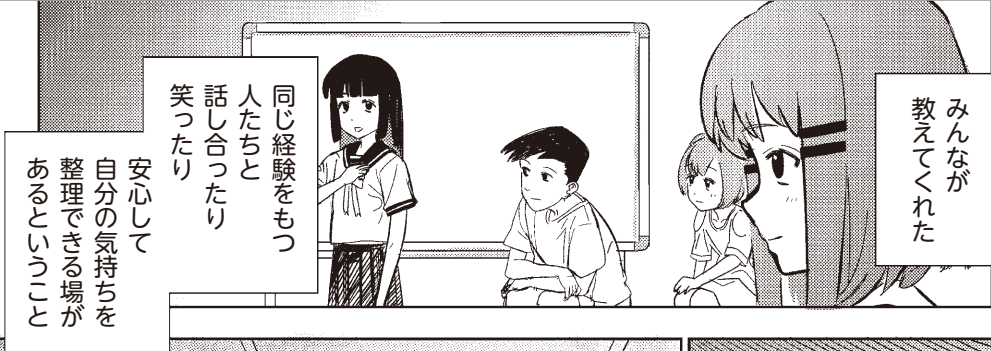
先生の望みは
それだけ



小手さんのことを
かわいそうだと
思ってたわけ
じゃないよ

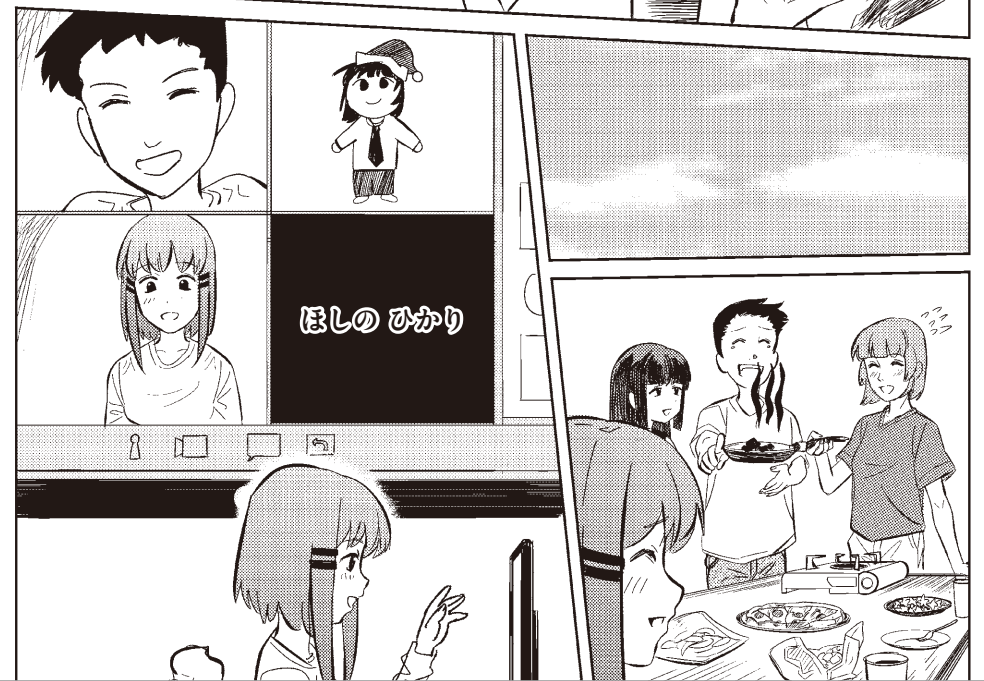
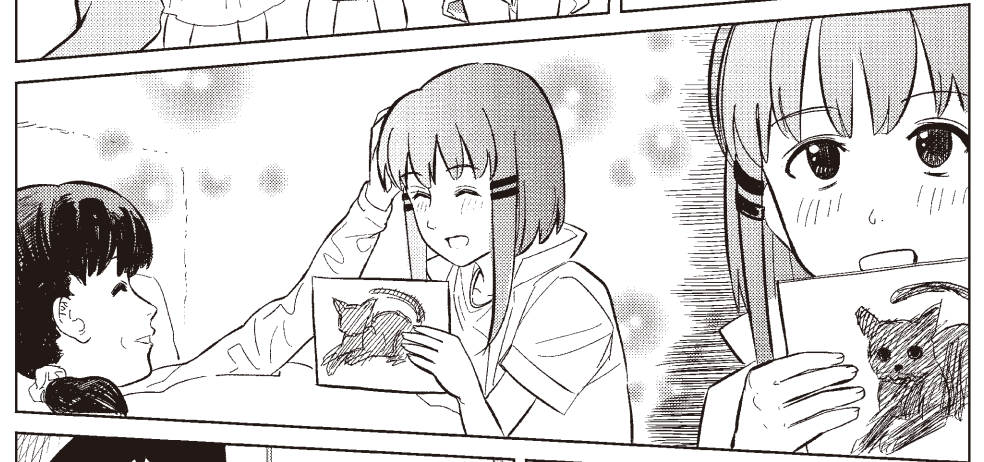
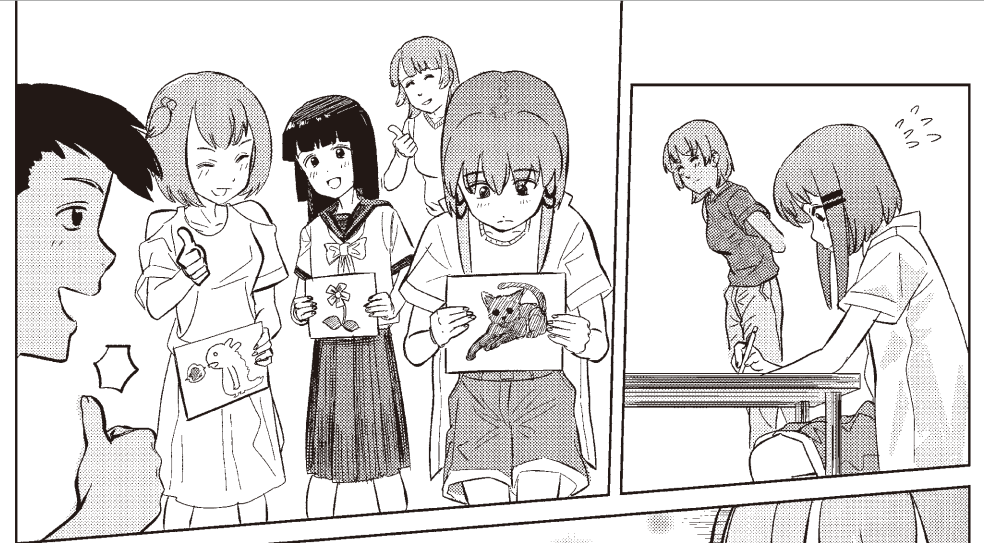
ただ

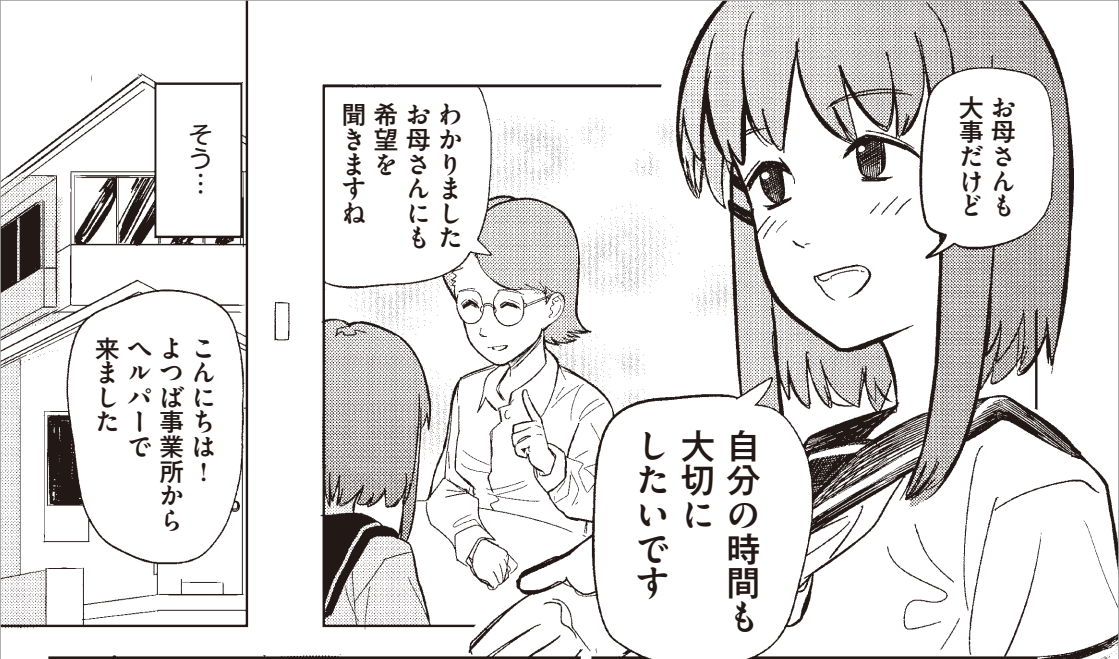




京都府ヤングケアラー 総合支援センター

※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子ども若者のこと





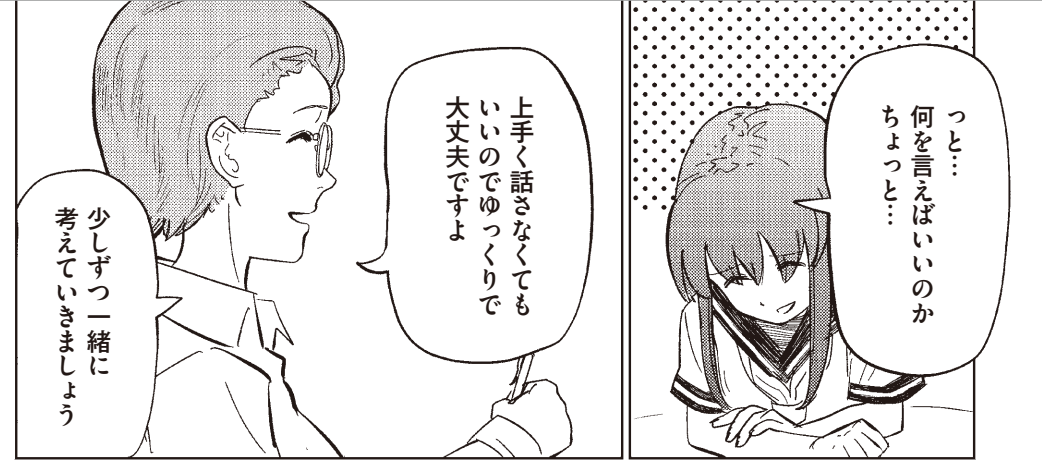
お母さんも
大事だけど

わかりました
お母さんにも
希望を
聞きますね

自分の時間も
大切に
したいです

そう…

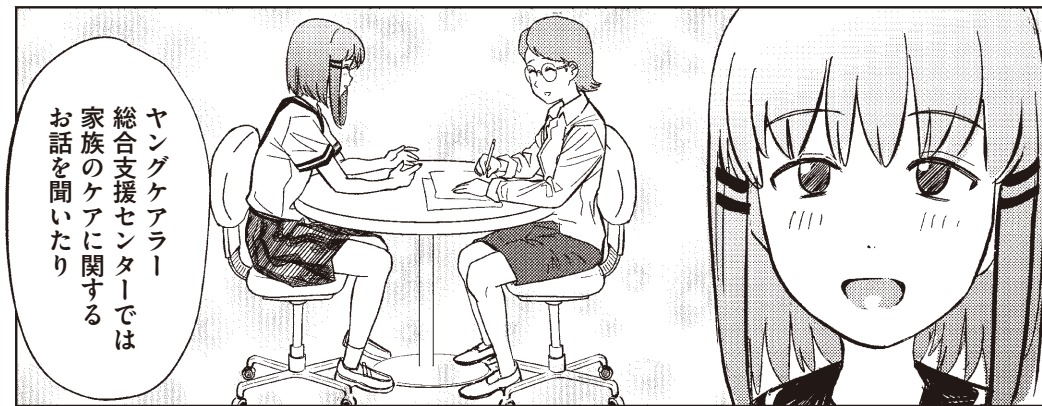
こんにちは！
よつば事業所から
ヘルパーで
来ました



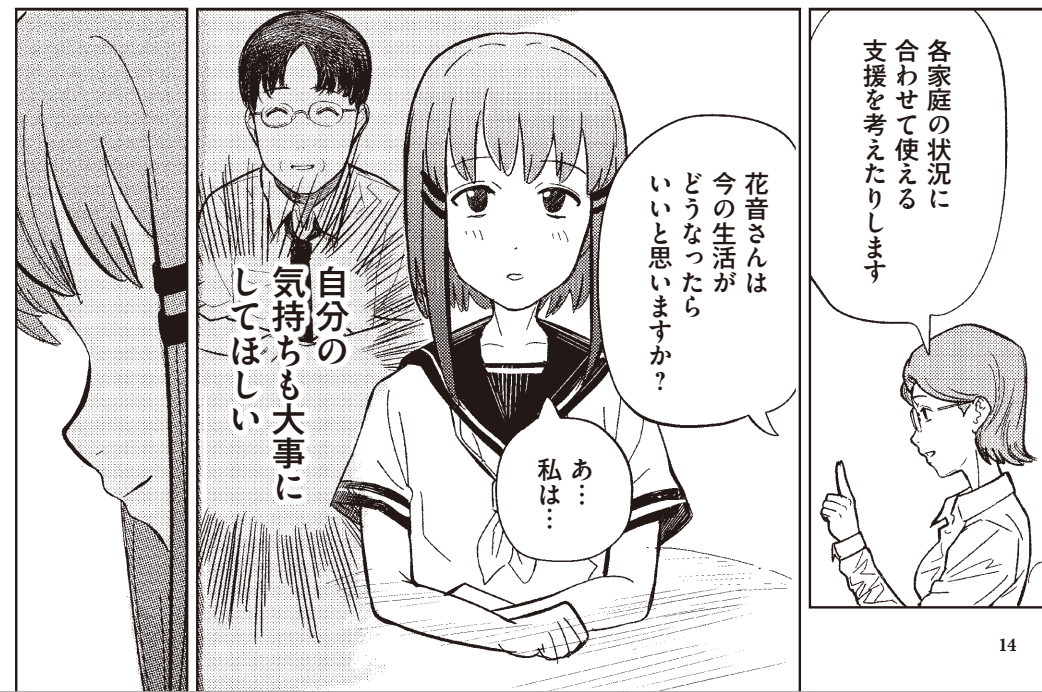
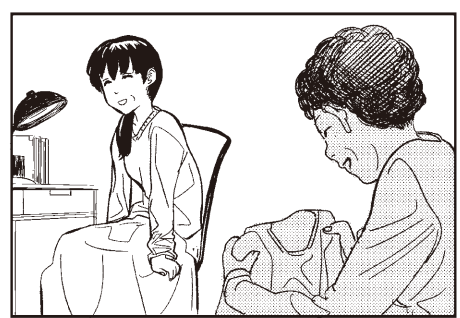
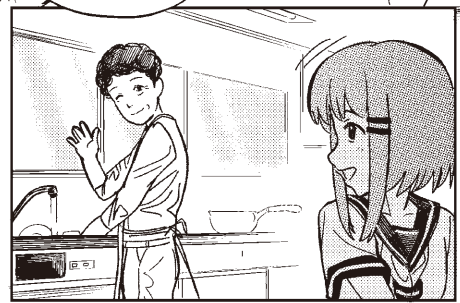
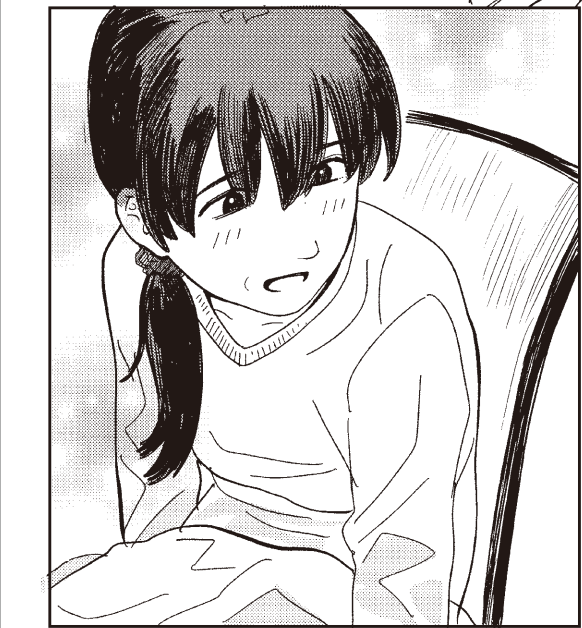
っと…
何を言えはいいのか
ちょっと…

上手く話さなくても
いいのでゆっくりで
大丈夫ですよ

少しずつ一緒に
考えていきましよう



ヤングケアラー
総合支援センターでは
家族のケアに関する
お話を聞いたり



各家庭の状況に
合わせて使える
支援を考えたりします

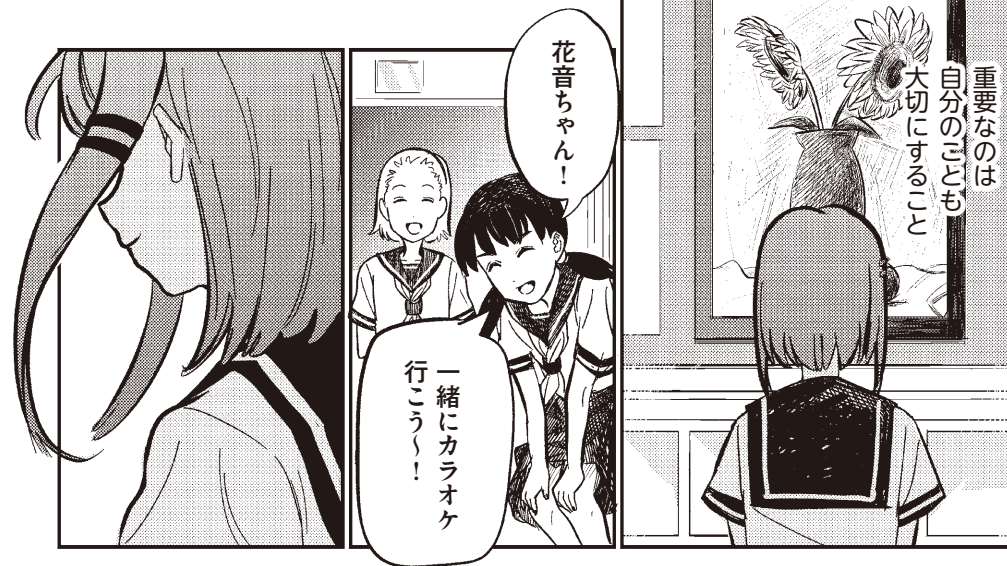
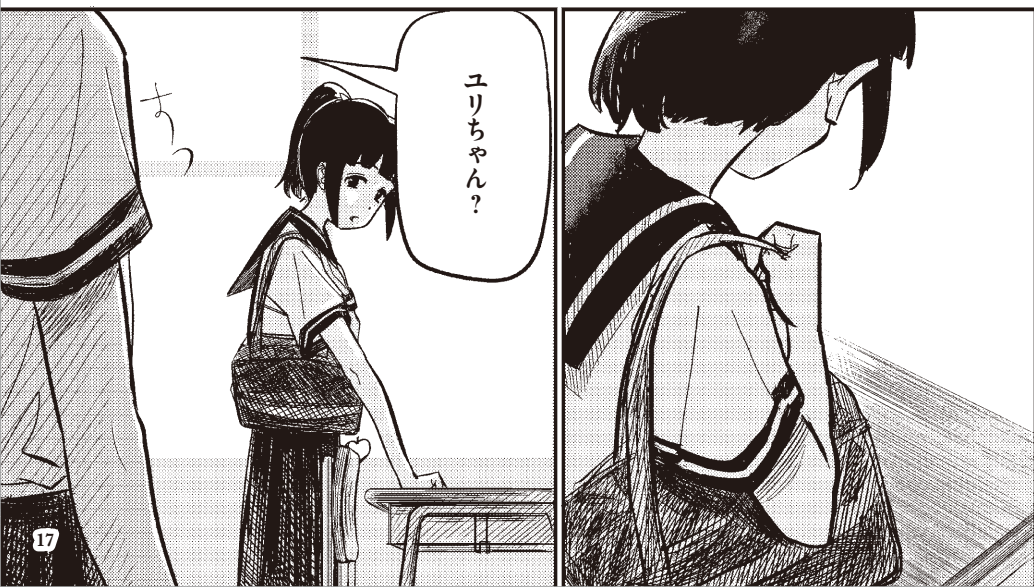
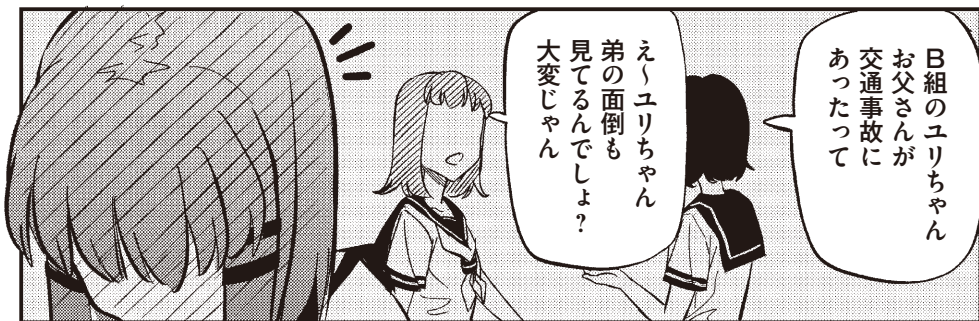
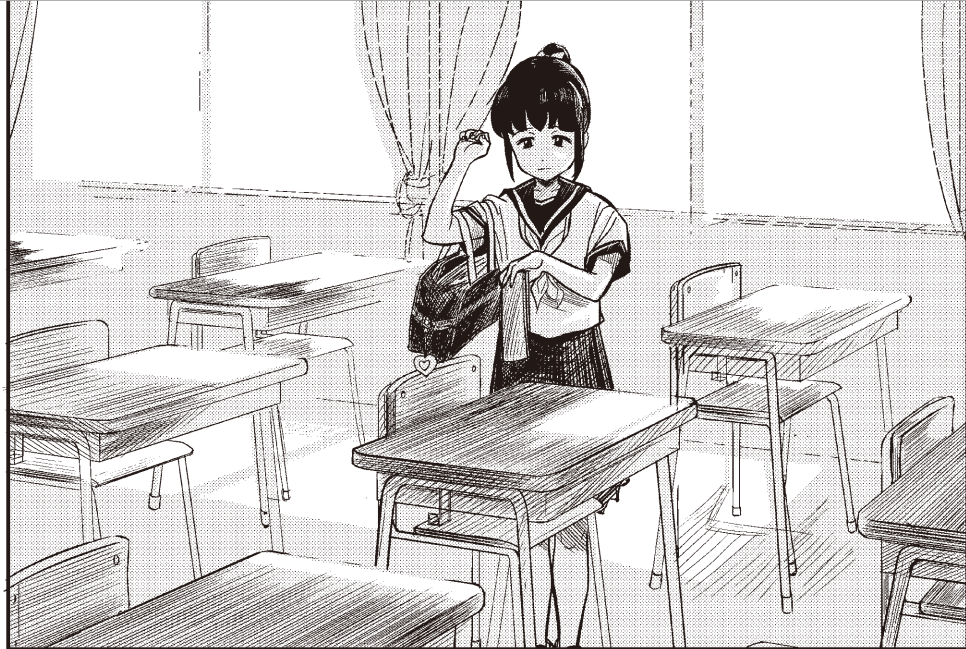
花音さんは
今の生活が
どうなったら
いいと思いますか？

あ…
私は…

自分の
気持ちも大事に
してほしい

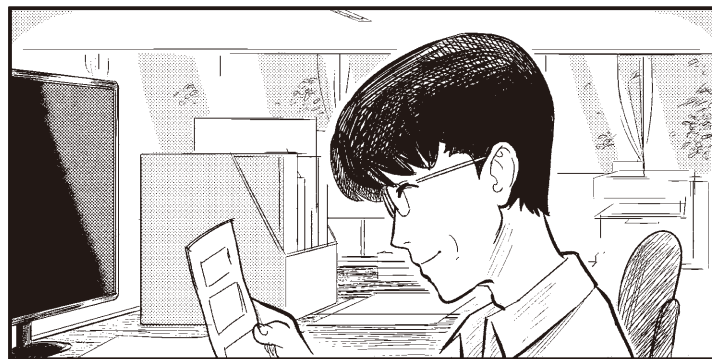
もう
一人で
頑張らな
くてもいい

京都府美術コンクール
大賞
よつば高校
2年生
小手花音



進路相談書

著：小手花音



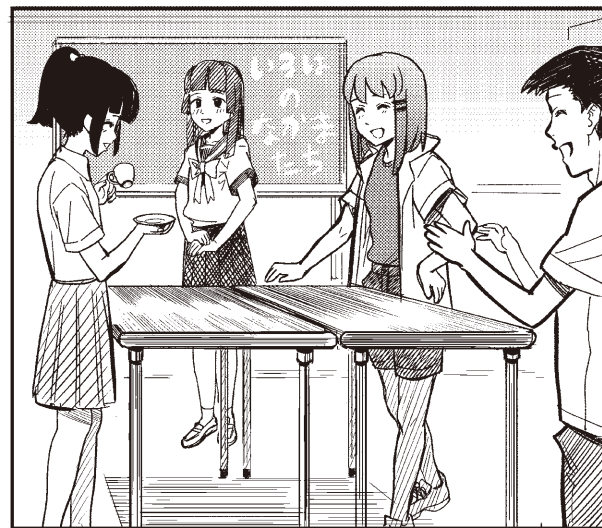
進路希望：京華美術大学
デザイン学科

おわり

夢を
諦めないで！



一人じゃない！



私で
よかったら
いつでも
話聞かからね

お互いに声を
かけあうこと

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

● 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



ひみつは
守ります

「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。

“いま”の気持ちをチェックしよう！

大切な自分の心に
気づくため…

- ✓ 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



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
(まなび・生活アドバイザー)

居場所の学習支援員

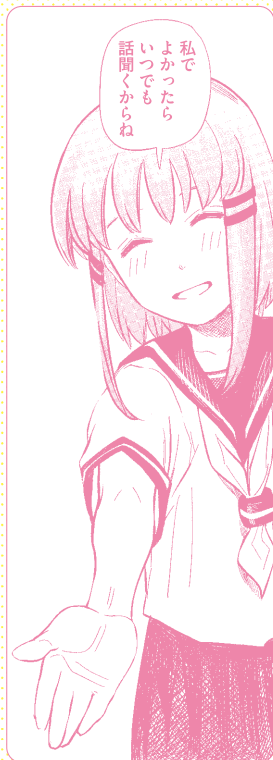
担任の先生

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！



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

2025年3月 第2版 第1刷発行

●発行：京都府健康福祉部 家庭・青少年支援課 〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町 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。

© 2025 京都府