

# ヤングケアラーってなに？

家族のために、大人に代わって家事や家族のお世話をしたり、  
 心配をしている子どもたちのことを「ヤングケアラー」といいます。  
 お友達の中にも、家族のお世話をしている、なかなか遊べない

・・・そんなことがあるかもしれません。  
 みんなが楽しく元気に過ごせるよう、気にな  
 ることや、家族のお世話などで困った  
 ことなど、身近な大人に話してみましょう。



担任の先生や保健室の先生、  
 スクールカウンセラー、  
 スクールソーシャルワーカーに  
 なんでも相談してね！



でも電話でも相談できます。

せたがや **ホット**

0120-810-293 (無料)

相談時間

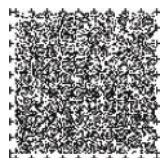
月曜～金曜(午後1時～午後8時)  
 土曜(午前10時～午後6時)  
 ※日曜、祝・休日、年末年始をのぞく



子ども相談メール  
 携帯入力フォーム

みんなが、元気で、楽しい日々になりますように。

- ★ みんなでいっしょに、話しあってみましょう。
- ★ このガイドを、おうちの人にも、見てもらいましょう。



世田谷 認知症とともに生きる みんなでアクションガイド〔小学生編〕  
 世田谷区アクション講座(世田谷版認知症サポーター養成講座)用テキスト

発行元 世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課  
 問合せ先 世田谷区認知症在宅生活サポートセンター  
 TEL 03-6379-4315 FAX 03-6379-4316

世田谷区  
 みんなでアクションガイド  
 〔小学生編〕

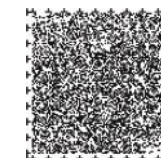
いっしょに学ぼう！

せたがや 認知症とともに生きる

# みんなでアクション ガイド〔小学生編〕



せたがやく  
**世田谷区**  
 SETAGAYA CITY  
 令和6年3月



Point! **「認知症」について知ってほしいこと**

長い時間をかけて、少しずつ、わからないことや、できないことが増えていきます。

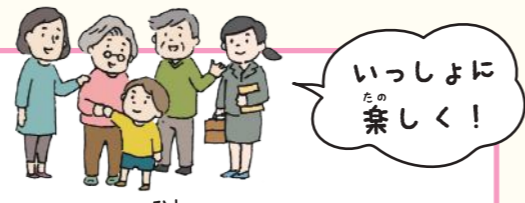
たとえば・・・

- 考えをまとめるのに時間がかかるようになります。
- 場所や時間がわかりにくくなることがあります。
- 何かを覚えていることや、思い出すことが苦手になります。

- ★ 認知症になっても、できることが、たくさんあります。
- ★ 認知症になったからといって、性格が変わるわけでも、何もわからなくなるわけでも、何もできなくなるわけでもありません。
- ★ 認知症であってもなくても、自分なりに大切にしていることがあります。



- ♥ その人のお話をよく聞くことが大切です。聞いてくれる人がいれば、お話できます。
- ♥ その人がやりたいことを、いっしょに、楽しくやってくれる人がいると、認知症があっても落ち着いて、楽しく、元気に暮らすことができます。



**認知症とは？**

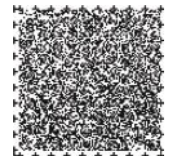
- ① 「脳」はものを覚えたり、考えたり、話したり、数をかぞえるなど、わたしたちが暮らすために、とても大事な働きをしています。
- ② 「脳」の病気などで暮らしにくくなっていくのが、「認知症」です。
- ③ 認知症には、体の調子や暮らし方、まわりの人の関わり方が大きく影響します。



お父さん、お母さんのような、若い人でも、認知症になることがあるよ。

**65歳以上の約5人に1人が認知症** ※2025年推計値

世田谷区では、約3万2千人の認知症の人が暮らしています。(2024年推計値)



**認知症の人の声を聞いてみよう!**



ぬきた ただよし **貫田 直義**さん (70代)

- 決めつけないでほしい。
- いちばん大事なのは、みんなと話しあうこと。
- 家にこもっててはだめ、どんどん外に出よう。オープンにしよう。
- このまちで楽しく暮らし続けたい。

テレビ番組を作る会社で働いていました。70歳のときに、ソファの後ろからゴリラなどが見えるようになりました。病院に行って、レビー小体型認知症だと分かりました。

**みんなが、認知症の人といっしょにできることが、たくさんある!**

認知症の人と楽しく活動する「アクションチーム」があります。

**みんなも参加してみよう!**

認知症の人といっしょに、やってみたいことを考えてみよう!

**「アクションチーム」とは？**

まちに暮らすいろんな人たちが、認知症の人の声を大切にして、いっしょに活動している楽しい集まり。みんなが住んでいるまちにもアクションチームがあるか調べてみよう!



給田お買い物マルシェ▲  
上野毛でのラジオ体操▲

