

6・7月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
6月12日	きむらクリニック	0241-62-5576
6月19日	佐藤医院(下郷町)	0241-67-2134
6月26日	高橋医院	0241-62-0040
7月3日	芳賀医院(下郷町)	0241-67-2128
7月10日	馬場医院	0241-62-0141
7月17日	朝日診療所(只見町)	0241-84-2221
7月24日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
7月31日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

■ えがおスタッフからのおすすめ

子ども情報ステーション・
ヤングケアラーのみなさんへ
おすすめサイトはこちら⇒



ヤングケアラー短編映画「陽菜のせかい」



YouTube
配信中

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



すまいるだより

vol.

47

「子どもが子どもでいらられる町に」

「中学生の17人に1人」

みなさんはこの数字からどんなことを想像しますか。

この数字は、令和2年度に厚生労働省が「ヤング(若い)ケアラー(世話をする人)」について調査した結果です。大人が担うような家事や家族の世話を日常的に行う子どもをヤングケアラーと言います。最近ではテレビの特集番組や、コマージュで紹介されているので、ご存知の方も多いかもしれません。

今回の調査では、調査に参加した中学校の46%、全日制高校の49%にヤングケアラーが「いる」という結果が示されました。また、「家族の中にあながお世話をしている人はいますか」という質問に対し、「いる」と答えた中学2年生は5.7%にのぼりました。これが、冒頭にお示した



中学2年生の17人に1人がヤングケアラーであるという根拠です。ヤングケアラーとされる子どもの中には、大人の代わりに幼い兄弟の世話・障がいや病気のある家族の見守りをしている場合や、心が不安定な親のグチャや悩みを聴く役割を担っている場合があります。また、自らが働いて家族を支える子どももいます。家で、料理や掃除を上手に

きるようになる、他者への思いやりが育つなど、ケアの経験は決して悪いことではありません。家事や家族の世話など、若い頃に担った経験をその後の人生で活かすことができていると話す元ヤングケアラーがいることも事実です。

しかし、適切な手助けがないままに多くの負担が子どもにかかる、子どもの生活・健康・その後の人生にマイナスの影響が生じる可能性があります。勉強や睡眠の時間が十分に取れない、ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じる、友人と遊ぶことができないというヤングケアラーは少なくありません。

そのため、周囲がヤングケアラーの存在に気づき、相談先につなぐことが必要です。「ひよっとしてこの子はヤングケアラーかも」と感じる場面に遭遇したときは、まず「学校には通えている?」「お手伝いはどのくらいしている?」「お手伝いはどのくらいしている?」など、お子さんの置かれている状況の確認をお願いします。その際、子どもが話してくれた内容に対して自分の尺度で善し悪しの判断をせず、受けとめることが大切です。美談で済まされても大切な家族を悪く言われて

も、そうした周りの言葉や価値観にさらされることは、つらさを伴う場合が多いそうです。

もし相談先・つなぎ先に迷うときは、私たち「えがお」にご連絡をお願いします。子どもが子どもらしく、安心して生活できる町にしたいと思っています。

【ヤングケアラーのみなさんへ】

家のお手伝い、家族のお世話をしてくれて本当にありがとうございます。もしかすると、それはあなたにとってふつうのことかもしれません。でも、学校に行くことにつかれてしまうほどの家の仕事は、ちょっと注意が必要です。「いやだな、もうなにもわからない、つかれた…」そんな気持ちになることがあってあたりまえです。

自分のこと、家族のことを話すのは勇気がいるかもしれませんが、むずかしいと思うけれど、あなたがつらいときは、どうか先生や近くの大人に伝えてください。あなたの話をきいて、サポートしてくれる人は必ずいます。相談するところがないときは、『えがお』に連絡してください。

栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
アスパラガス

アスパラは、アスパラから発見された成分であるアスパラギン酸やルチン、ビタミン類を豊富に含んでいます。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強、ルチンは毛細血管を丈夫にし、血流改善に効果があります。

●食べ過ぎに注意!

アスパラギン酸には、利尿作用があり摂取しすぎると、水分やミネラルを必要以上に排出してしまいます。また、プリン体も含んでいるため、食べ過ぎには注意が必要です。

作り方

- 1 アスパラは根元の固い部分の皮をむき、サッと茹で水さらしをして水気をきります
- 2 鶏笹身を開いてアスパラに巻きます 3 木の芽をすり鉢で擦って、味噌・砂糖・酒を混ぜます
- 4 グリルで2を焼いて中まで火を通します。一旦取り出して木の芽味噌を塗りもう1度焼き目をつけます
- 5 付け合わせにかぶのいちょう切りと塩昆布を合わせてミニトマトを添えます

アスパラの 木の芽味噌焼き



栄養価(1人分)

エネルギー	114kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	1.5g
炭水化物	7.5g
塩分相当量	1.0g

材料(2人分)

アスパラガス(2L)	4本	砂糖	大さじ1
鶏笹身	4枚	酒	小さじ1
木の芽	10枚	かぶ	50g
味噌	大さじ1	塩昆布	5g
		ミニトマト	2個