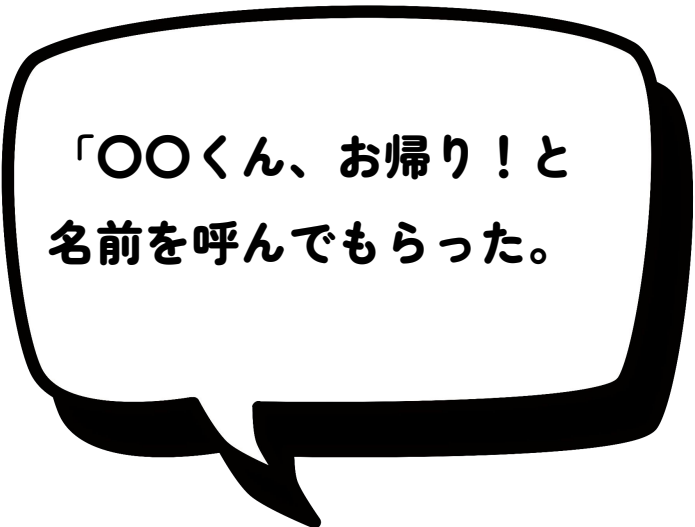




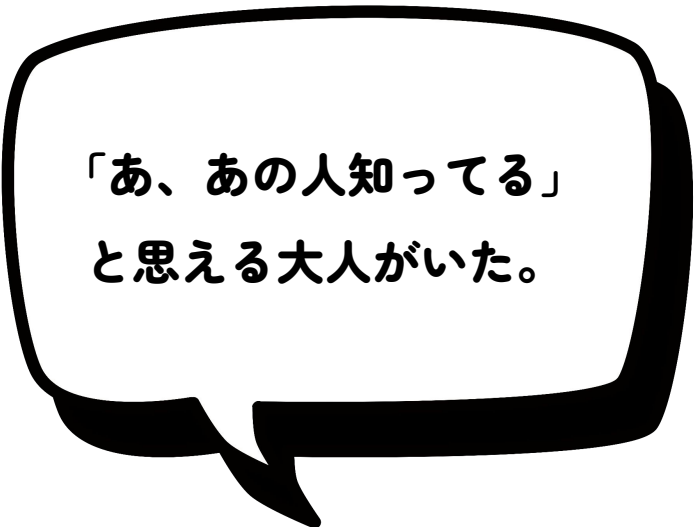
**「〇〇くん、お帰り！と
名前を呼んでもらった。」**

挨拶ひとつ、名前ひとつ。

それだけで、子どもは「自分はここにいてもいいんだ」と安心できます。

家のことで自分のことが後回しになりがちな子にとって、一人の人間として認識してもらえる瞬間は、心の大きな栄養になります。





**「あ、あの人が知ってる」
と思える大人がいた。**

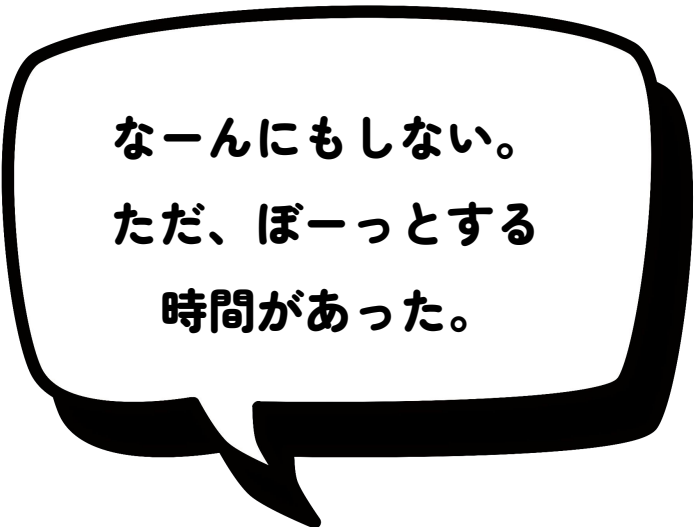
特別な「支援者」になろうとしなくて大丈夫。

「いつもニコニコしてるな」

「あの人がよく見かけるな」という『安心な景色』としてそこにいるだけで、子どもの孤独感はぐっと減ります。

優しい大人でいる。それだけで、あなたはもう味方です。





なーんにもしない。
ただ、ぼーっとする
時間があった。

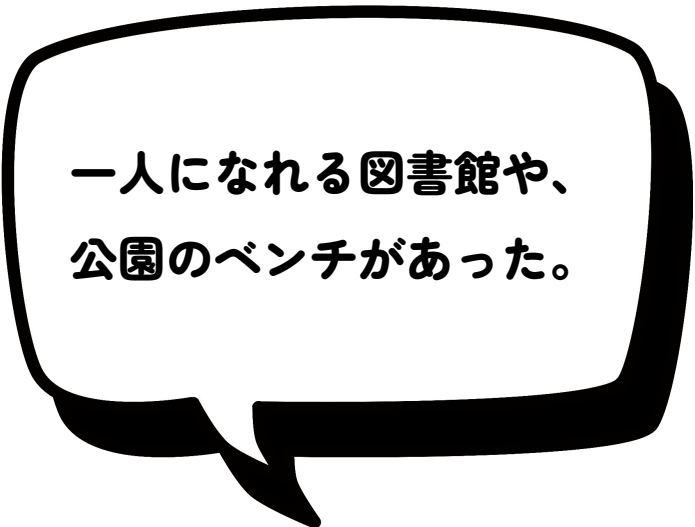
何もしない時間は、心の深呼吸。

家の役割から離れて、ただの自分に戻れる「空白」は、明日を生きるエネルギーになります。

「あの子、よくあそこでぼーっとしてるな」という光景を、急かさずそっと見守る。

そんな「優しい放置」も立派な支えです。





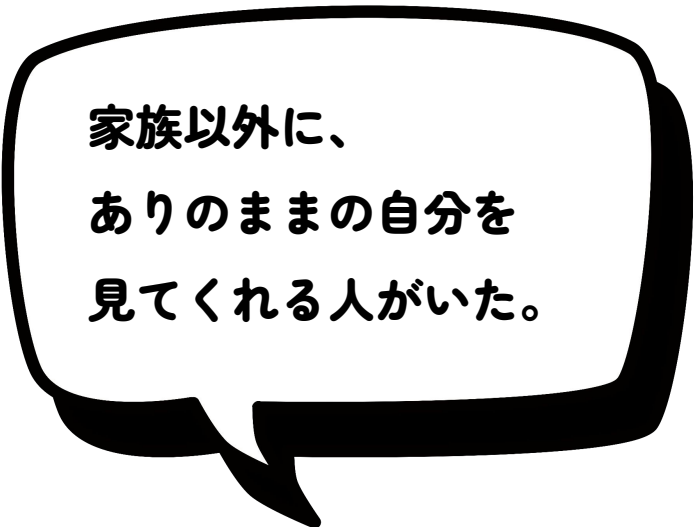
一人になれる図書館や、
公園のベンチがあった。

**家の中にしんどい環境(ACEs)
がある子にとって、街にある
静かな場所は、心を休めるた
めの「酸素」のような場所
です。**

**誰にも邪魔されず、一人の自
分に戻れる場所。**

**そんな街の隙間を、みんなで
大切にしていきましょう。**

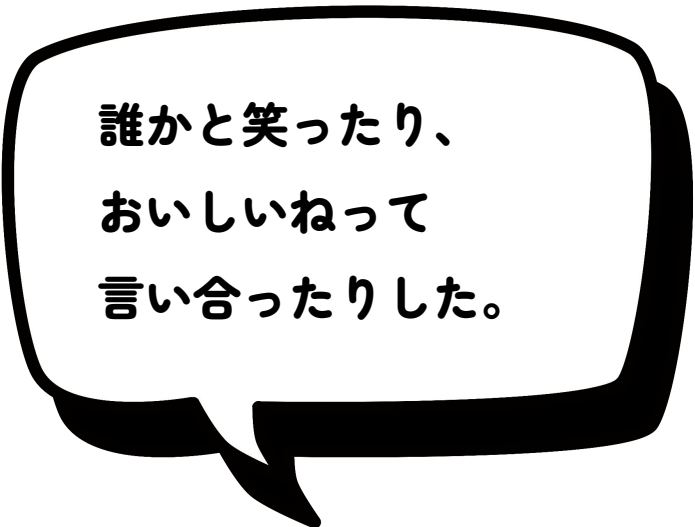




家族以外に、
ありのままの自分を
見てくれる人がいた。

**親でも先生でもないけれど、
自分のことを気にかけてくれ
る。そんな「ナナメの関係」
の大人が一人いるだけで、子
どもの世界はぐっと広がります。
大げさなアドバイスより
「今日も頑張ってるね」とい
う肯定が、何よりの支えにな
ります。**

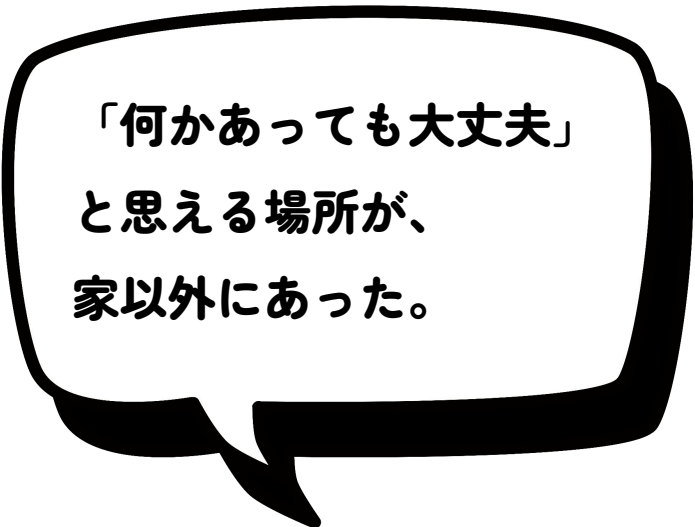




誰かと笑ったり、
おいしいねって
言い合ったりした。

「あはは！」と一緒に笑う。
おいしいものを一緒に食べる。
そんな「楽しい記憶の貯金」
が、大変なときを乗り越える
力になります。
難しいことは抜きにして、ま
ずは目の前の子と楽しく過
す。
それが、巡り巡って誰かの支
えになります。



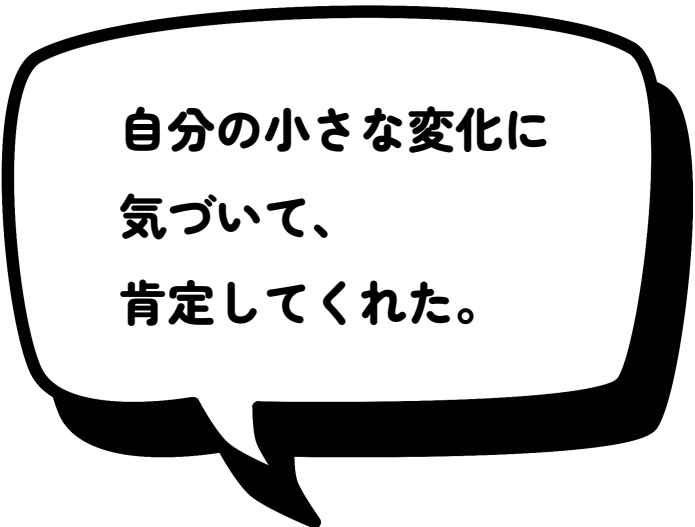


**「何かあっても大丈夫」
と思える場所が、
家以外にあった。**

「何かあったらここへおいで」と言える場所は、子どもにとってのシェルターになります。

特別なプログラムがなくても、近所の公園、お気に入りのベンチ、あなたという存在が、その場所を「守られた空間」に変えます。

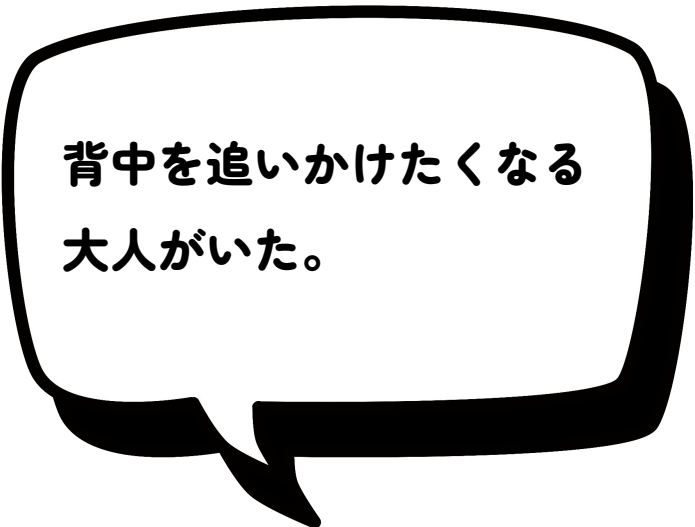




自分の小さな変化に
気づいて、
肯定してくれた。

**大きな問題解決よりも、髪型
や表情の小さな変化に気づく
ことが信頼の第一歩です。**
**評価せず「うん、うん」と頷
く姿勢は、子どもに「自分は
否定されない」という確信を
与えます。**



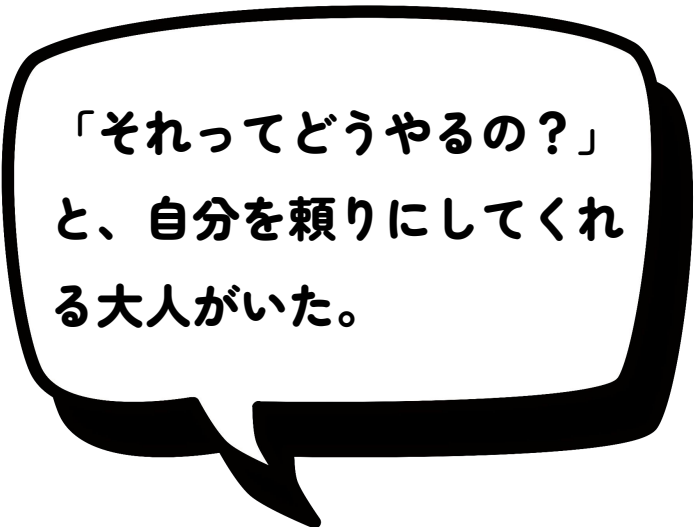


背中を追いかけたくなる
大人がいた。

**難しい教えや助言よりも、楽しそうに生きている大人の背中
中は、子どもにとって最強の
道標です。**

**「大変そう」ではなく「面白
そう」に生きる大人の存在
が、将来への不安を和らげま
す。**



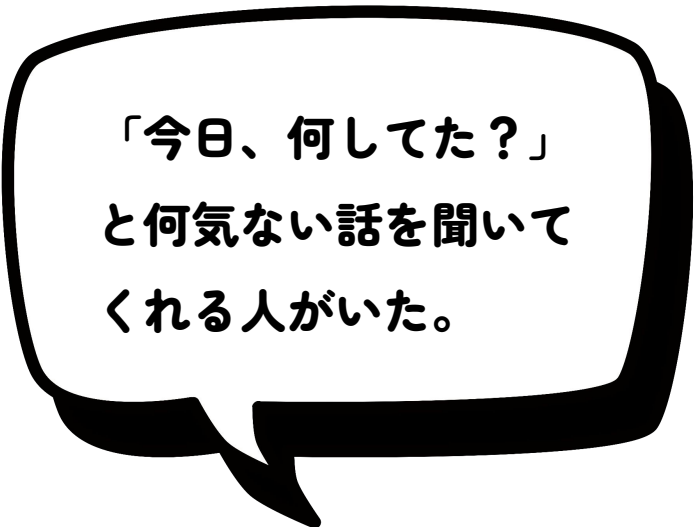


「それってどうやるの？」
と、自分を頼りにしてくれる
大人がいた。

家族をケアする子は、いつも
「支える側」として頑張っ
ています。

大人があえて「教えて」と頼
ることで、子どもは「自分
にも誰かの役に立てる」という
誇りを感じます。教わる姿勢
は、子どもに「安心の余白」
を届ける優しいアクションで
す。



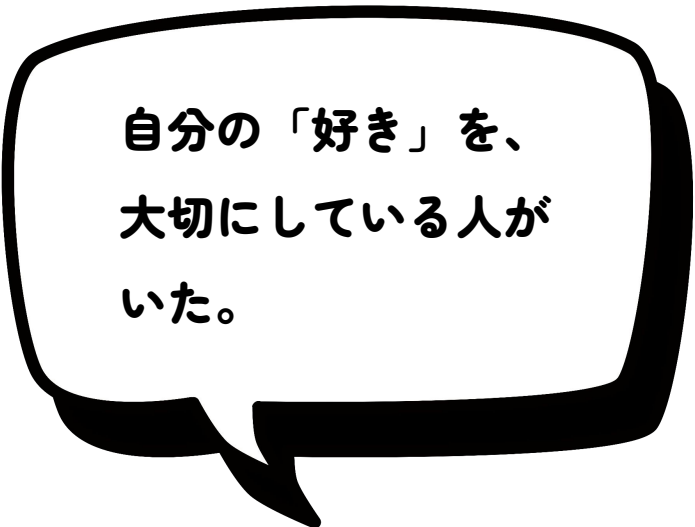


**「今日、何してた？」
と何気ない話を聞いて
くれる人がいた。**

ケアの内容や家族の話ではない、ごく普通の日常を聞いてもらうことは、子どもにとっての栄養です。

家族の話を聞き出そうとせず、今日見た面白いテレビやゲームの話をする。そんな何気ない時間が、実は一番の支援になります。





自分の「好き」を、
大切にしている人が
いた。

**家族のケアで自分を後回しに
しがちな子にとって、大人が
「自分の好きなこと」を楽し
んでいる姿は、何よりの希望
です。「自分の人生も、自分
で決めていいんだ」という
メッセージを、言葉ではなく
背中語りましょう。**



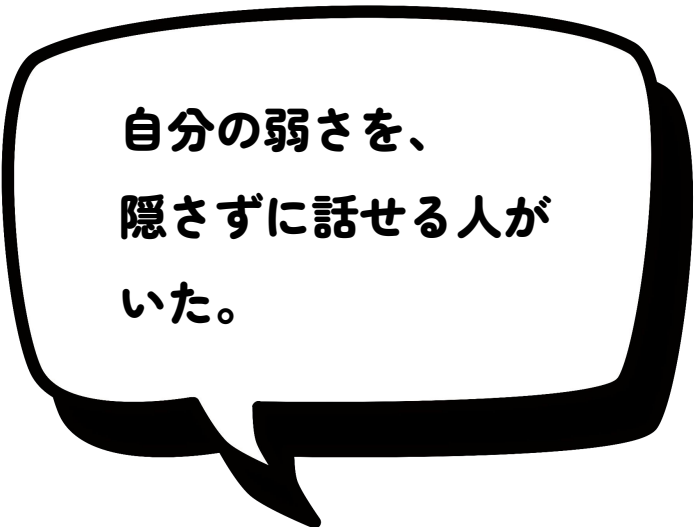
失敗しても

「まあ、いいか」と
笑っていた人がいた。

**完璧を求められ続けてきた子
にとって、大人が失敗を笑っ
て受け流す姿は、心の重荷を
降ろすきっかけになります。**

**「何があっても大丈夫」とい
う大人の余裕は、子どもの世
界をぐっと楽にします。**



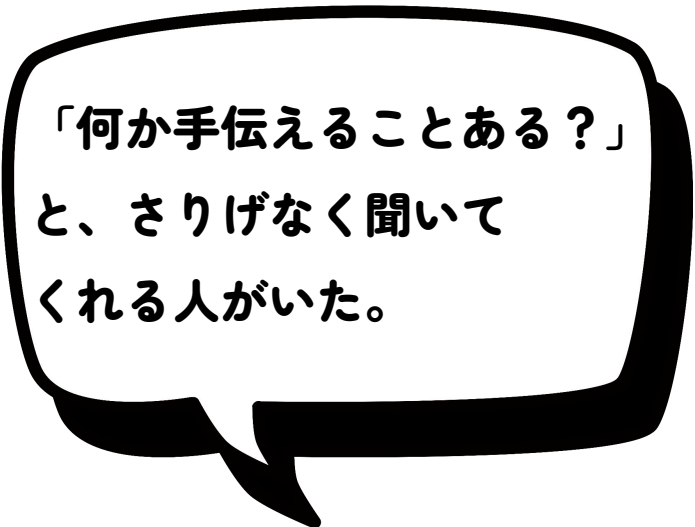


**自分の弱さを、
隠さずに話せる人が
いた。**

強い支援者になろうと張り切るより、時には「今日はちょっと疲れたな」と人間らしい弱さを見せる方が、子どもは安心します。

「完璧な大人」ではなく「同じ人間」として接することが、子どもの孤独な心を溶かします。

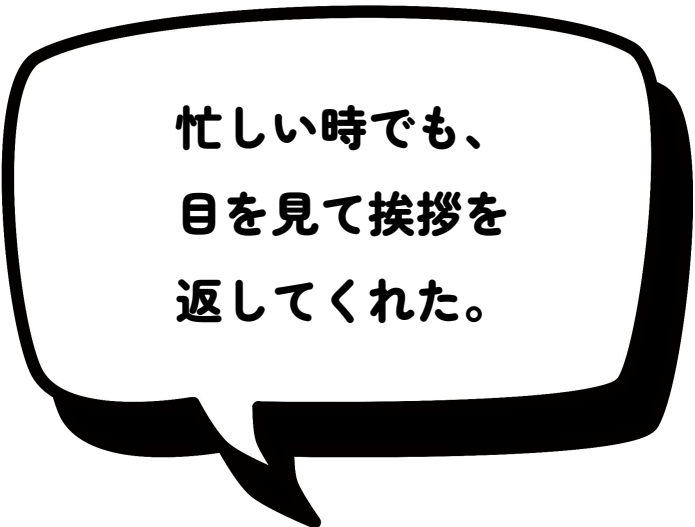




「何か手伝えることある？」
と、さりげなく聞いて
くれる人がいた。

**実際に助けを借りるかどうか
は子どもが決めること。
でも、その言葉があるだけで、
孤立感は和らぎます。
押し付けず、いつでも手助け
できる準備があることを見せ
るだけで、子どもには大きな
安心になります。**





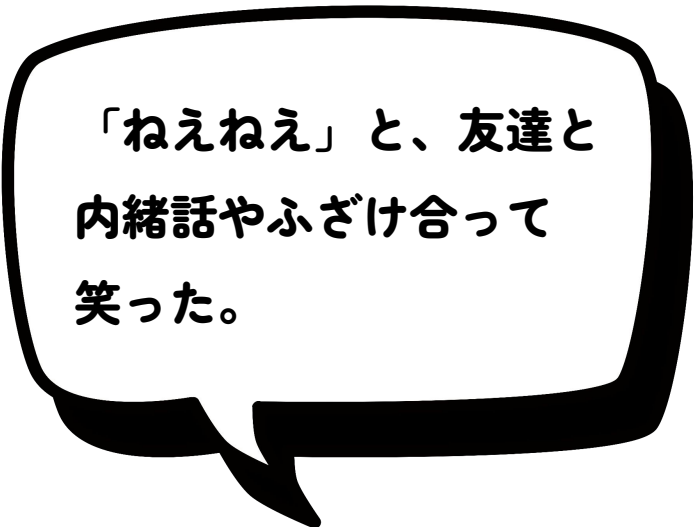
忙しい時でも、
目を見て挨拶を
返してくれた。

どんなに忙しくても、一瞬だけ目線を合わせる。

その小さなコミュニケーションが、子どもには「私はここにいるんだ」という確信になります。

特別な時間は作れなくても、日常の「挨拶」が栄養になります。

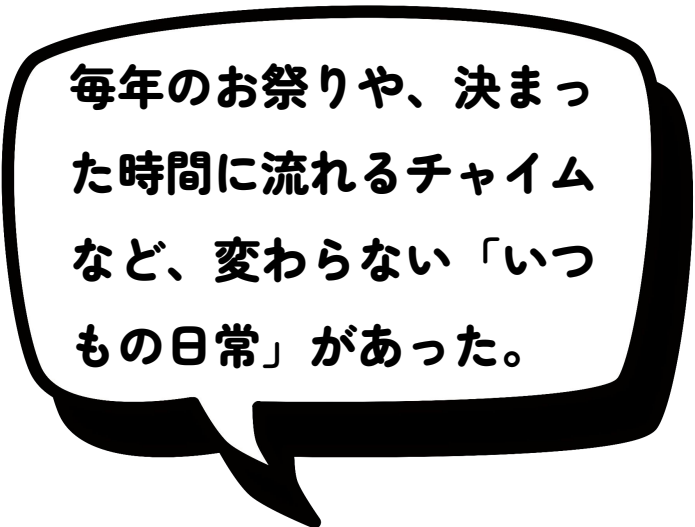




「ねえねえ」と、友達と
内緒話やふざけ合って
笑った。

**友達との時間は、役割や責任
を忘れて「ただの子ども」に
戻れる貴重なひとときです。
損得のない「対等な笑い」の
記憶は、孤独な時期を乗り越
えるための強力な心のバリア
になります。**





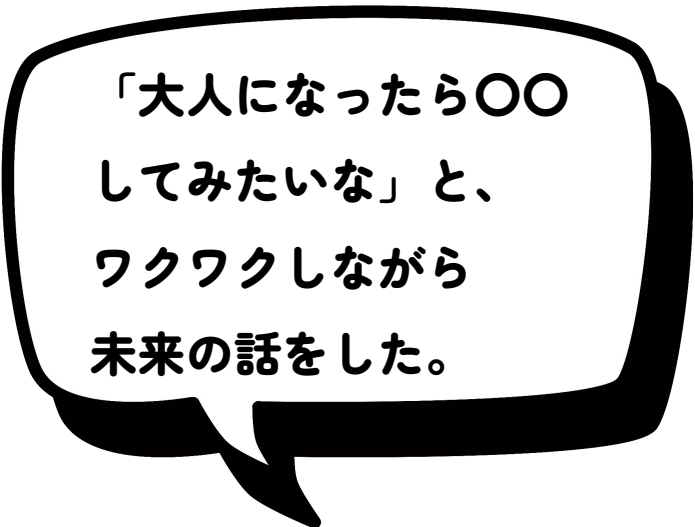
毎年のお祭りや、決まった時間に流れるチャイムなど、変わらない「いつもの日常」があった。

**予測できる日常は、心に「世界は安全だ」という信頼感
(基本的信頼感)を育てます**

。

**生活がどんなに忙しくても、
変わらずそこにある景色や音
は、明日へ進むための静かな
土台になります。**





「大人になったら〇〇
してみたいな」と、
ワクワクしながら
未来の話をした。

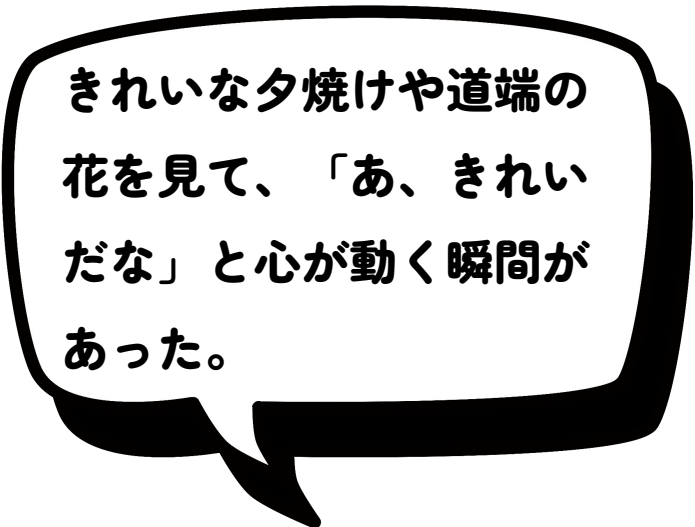
**未来を想像することは、今の
しんどさを相対化する力にな
ります。**

**どんなに小さな夢でも、それ
を否定されずに共有できる体
験は、「自分の人生は自分で
選んでいいんだ」という主体
性を取り戻す種になります。**

ヤングケアラーが逆境を乗り越える鍵、PCEs（ポジ
ティブな体験）を広めるためのカードです

©一般社団法人ヤングケアラー協会





きれいな夕焼けや道端の
花を見て、「あ、きれい
だな」と心が動く瞬間が
あった。

感情が麻痺しがちな状況でも、世界の美しさに気づく力は「感受性」の回復を意味します。

言葉にならない感動は、自分の心がまだ生き生きと動いていることを教えてくれる、大切な心の栄養です。

