

＼ こども時間は、あなたの宝物。 ／

ヤングケアラーを知っていますか？

あなたは毎日、学校へ行ったり、友達と遊んだり、勉強をがんばったり…
今しかない、こども時間を楽しんでいますか？

もし、お家で家事や家族のお世話をしていることで、
こども時間を過ごせていないあなたは、ヤングケアラーかもしれません。

.....



ヤングケアラーって何？

家族のために、

大人がするような家事や家族の世話などを**日常的**にしているこどものこと

.....



買い物・料理・
洗濯・掃除などの
家事をしている



幼いきょうだいの
世話をしている



病気や障がいのある
家族の世話や見守り
をしている



目が離せない家族の
見守りや声かけを
している



心が不安定な家族の
話を聞いている



日本語が話せない
家族の通訳を
している



家計のために働いて、
病気や障がいのある
家族を支えている



なんびょう
がん・難病など
慢性的な病気の家族
の看病をしている



病気や障がいのある
家族のお風呂やトイレ
介助をしている

うらも見てね

お手伝いとはちがうの？

家族のお手伝い、手助けをするのはとてもすばらしいことです。

あなたにとって、「ふつうのこと」かもしれません。

でも、生活にえいきょうが出たり、こころやからだがしんどいときは、すこし注意が必要です。

.....

家族のお世話をすることで、**できていないこと**ありませんか？



あなたの気持ち、話してみませんか？

専門のヤングケアラー・コーディネーターが、あなたの話を聞いて、

あなたや、あなたの家族にとっていい方法を一緒に考えていきます。

名前を言わなくても大丈夫です。ひみつは守ります。

電話で
相談したい

ヤングケアラー
ほっとらいん

(089) 943-3300

月～金 8:30～21:00
土・日・祝 8:30～17:00

※年末年始は除く

LINEで
相談したい

こども・子育て・DV
らいん相談@まつやま

毎週 月・木・土 17:00～21:00

24時間365日受付

ともだち
登録は
こちら

