

＼ 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、勉強や部活をがんばったり…  
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



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

裏面もあります

# お手伝いとは違うの？

家族のお手伝い、手助けをするのはとても素晴らしいことです。

あなたにとって、「ふつうのこと」かもしれません。

でも、生活に影響が出たり、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。秘密は守ります。

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

