

＼ 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？

家族の介護^{かいご}その他の日常生活上の世話を^{かど}過度に行っていると認められる子ども
.....

お家でこんなことをしていますか？



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



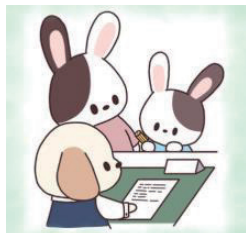
病気や障がいのある
家族の世話や見守り
をしている



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
つうやく
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^{なんびょう}など
まんせいてき
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
かいじょ
介助をしている

お手伝いとは^{ちが}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^{えいきょう}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。^{ひみつ}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

親子のための相談LINE
毎週 月～金 10:00～20:00

ともだち
登録は
こちら



R8. 3月 終了

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

ともだち
登録は
こちら

