

＼ 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



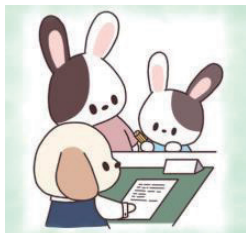
病気や障がいのある
家族の世話や見守り
をしている



目が離せない家族の
見守りや声かけを
している



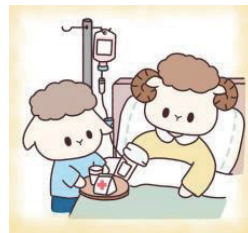
心が不安定な家族の
話を聞いている



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？



学校や部活に行くこと



宿題や勉強すること



^{すいみん}十分に睡眠をとること



友人と遊ぶこと



希望した進路に
進むこと

ヤングケアラー・コーディネーターに伝えてみませんか？

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

フォームで
相談したい

ヤングケアラー
きもちポスト

24時間 受付

原則、受付から一週間以内に返事
(月～金 8:30～17:00) ※年末年始は除く

フォームはこちら

