

あなたのことではありませんか？

「ヤングケアラー」とは、**大人がするような家事や家族のお世話**などをして**いるこどものこと**です



○病気や障がいのある**家族**のために、**買い物・料理・掃除・洗濯**などの家事をしている

○幼いきょうだいのお世話をしている

○目の離せない家族を見守ったり、声をかけたりしている

○病気や障がいのある家族の看病や身の回りのお世話、介助など



○家族のために通訳をしている

○こころが不安定な家族の話を聞いている

家族のお世話をするのは普通のことかもしれないけど、友達と自分を比べたりして、「いつまで続くの?」「なんで自分ばかり」とつらく感じたりしたら周りの大人に話してみよう



たとえばこんな人に話してみよう

担任の先生 保健室の先生 その他の学校の先生 スクールソーシャルワーカー 病院の先生やヘルパーさんなど福祉サービスのスタッフ 近所でお世話をしてくれている人 子ども食堂のスタッフ 市役所や区役所の人

自分の気持ちを誰かに話すのはとても勇気のいることだけど、話をすることで何かを変えられるかもしれません。

たくさんの人の力を借りましょう。話を聞いて寄り添ってくれる人は必ずいます。

こんな相談機関もあります

こども・若者総合相談センター

こどもや若者（39歳までの人）のみなさんから直接、電話で様々な相談を受けています。匿名（名前を言わないこと）での相談もできるので安心して相談してください。

相談専用電話 096-361-2525

おたずね・くわしくはコチラ
熊本市ヤングケアラーHP



作成 こども家庭福祉課