

# あなたのことではありませんか？

「ヤングケアラー」とは、本来大人がするような家事や家族のお世話などを行っ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



幼いきょうだいの世話や、病気や障がいのあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



病気や障がいのある家族の看病や身の回りの世話、介助をしている



日本語が話せない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族の対応をしたり、心が不安定な家族の話を聞いている



出典：厚生労働省HP「こどもがこどもでいられる街に」

家族のために頑張ることは素敵なこと。でも、そのことで、生活に制限があったり、やりたいことをあきらめることがあっても仕方ないなど思っていないですか？ 学校生活などに影響が出たり、こころやからだに不調を感じたりしている場合は、すこし注意が必要です。

自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思いますが、あなたの話を聞いて、共感し、サポートしてくれる人は必ずいるので相談してみませんか。

★例えばこんな人★

担任の先生 部活動の顧問 養護教諭 その他の学校の先生 スクールソーシャルワーカー 家族のケアに関わっている病院の先生 やヘルパーさん、福祉サービスのスタッフ 民生児童委員（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 など



他にもこういう相談機関等があります

LINE相談「こころの悩み相談@熊本連携中枢都市圏」



毎週火曜・日曜午後6時～午後10時に、LINE相談「こころの悩み相談@熊本連携中枢都市圏」を開設しています。（令和6年3月31日まで）

←こちらからLINEお友達登録へ

こども・若者総合相談センター



こどもや若者（39歳までの方）のみなさんから直接、電話やメールで様々な相談を受けています。電話やメールでは、匿名での相談もできます。

相談専用電話 096-361-2525 メール相談 kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp

熊本市こどもホットライン



こどもの人権・権利について相談員が相談をお受けします。

相談専用電話 070-3367-9330 月曜から金曜日（祝日除く）の午前10時から午後6時まで

メール相談 kodomohotline@city.kumamoto.lg.jp 24時間受付（夜間・休日等は、翌営業日対応）

厚生労働省特設ホームページ「こどもがこどもでいられる街に。～みんなでヤングケアラーを支える社会を目指して～」



<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>

ヤングケアラー当事者・元当事者の同士の交流会や就労についての窓口など相談先も掲載されています。

お訪ね・詳しくはこちら  
熊本市ヤングケアラーHP

作成 こども家庭福祉課

