

「ヤングケアラー」は がんばりやさん。でもね…



りょうり せんたく そうじ 料理、洗濯、掃除などの家事のほか、家族のお世話や見守りなどを、日
じょうてき かんば 常的に、大人に代わってたくさん頑張っていて、勉強や自分の時間を持て
ない子どもたちを「ヤングケアラー」といいます。

「ヤングケアラー」は、家のことをたくさん頑張ってくれるので、家族
はとても助かっています。きっと、やさ せきにんかん 優しくて、責任感が強い、がんばりや
さんなのでしょう。

でもね、子どもだって、自分の時間が必要です。宿題の時間、友達と遊
ぶ時間、部活の時間、睡眠時間、学校で過ごす時間も、成長のため、将来
のため、必要なのです。

家族のことを優先して、やりたいことをあきらめたり、選択を狭めてし
まうことは、長い人生に様々な影響を及ぼすことがあります。

小さな不安、心配があったら、誰かに話してみてください。

■ 相談場所

学校で相談

「学校の先生」「スクールカウンセラー」「保健室の先生」

SNS相談

「ケアラーサポートLINE秋田」

電話相談

「鹿角市こども家庭センター」

0186-22-6322

「児童相談所虐待対応ダイヤル」

189 (24時間対応)

「24時間子どもSOSダイヤル」

0120-0-78310 (24時間対応)

「こどもの人権110番」

0120-007-110

こども家庭センター
二次元コード

