

ヤングケアラーを 知っていますか？

こんなことはありませんか？



家族のかわりに小さな弟や妹のお世話をしている



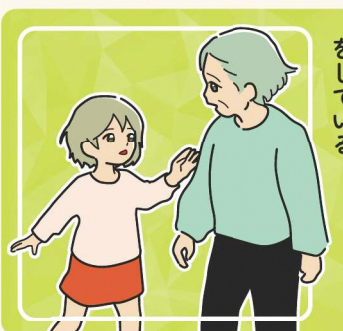
家族のかわりに、料理などの家事をしている



体を思うように動かせない家族のお世話をしている



家族のかわりに、買い物や洗濯などの家事をしている



目が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



障害や病気のある家族のお世話をしている

ヤングケアラーとは

まいにち 毎日のように、おとな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や若い人のことです。

こんなことを思ったら、 あなたもヤングケアラーかも

きょうだいのお世話がたいへんだ

しゅく 宿だいをする時間がない

あそび時間がない

おじいちゃん、おばあちゃんが認知症で困っている

家族のお世話はやりがいがあるし楽しい

病気の家族がいて心配

ヤングケアラー、ちょっと似ているかも？

友だちみたいに
親に甘えたい

かわいそうって思われるのはイヤ

相談していいかわからない

きょうだいのことは大好きなんだけど、たまにつらいと感じちゃう

じぶん おも 自分がヤングケアラーかも?と思ったら

じぶん 自分のきもちを ことば 言葉にしよう

だれ はな
誰かに話してもいいんだよ。
はな すこ こころ
話すことで、少し心が
かる 軽くなるかも。

じぶん 自分を たい せつ 大切にして

じぶん たいせつ
自分を大切にすることは
わがままじゃない。
だれ たよ だいじょうぶ
誰かに頼って大丈夫だよ。

はなし き 話を聞いてくれる ひと かなら 人は必ずいる

だいじょうぶ
どんなきもちでも大丈夫。
あなたをわかってくれる
ひと
人がいるよ。

そう だん ひと 相談できる人がいるよ

たと 例えば、こんな人たちに相談しよう。



がっこう そう だん 学校で相談

- たん にん せん せい はな せん せい
・担任の先生や話しやすい先生
- ・スクールカウンセラー
- とも ほ けん しつ せん せい
・友だち ・保健室の先生



ち い き だれ そう だん 地域の誰かに相談

- きん じょ たよ おとな じゅく せん せい
・近所の頼れる大人 ・塾の先生 ・ヘルパー
- 子ども しょくどう い しゃ かん ご し
・子ども食堂のスタッフ ・お医者さんや看護師さん



せん もん そう だん 専門のひとに相談

- 「ケアラーサポート LINE 秋田」
- でん わ そう だん
・電話で相談

か てい そう だん でん わ
●子ども家庭相談電話
子どもに関するどんなことでも
☎0120-42-4152
通話無料 毎日 24 時間

ライン そう だん LINEで相談

ケアラーサポート LINE 秋田

ライン そう だん
LINEで相談 できます! ▶▶



あき た けん と く 秋田県の取り組み

ケアラーの支援・相談窓口

ケアラーへの支援・相談窓口
県の取り組みはこちら ▶▶

