

～ヤングケアラーとは、 こんな子どものことをいいます～

かてい 家庭のことや かぞく 家族のこと、がんばりすぎていませんか？



かぞく か 家族の代わりにきょうだいの
せわ をするために、べんきょう やあそび
のじかん など自分のじかんが
なかなかもてない。



かぞく か 家族の代わりに かじ まいにち
することで つか 疲れてしまい、
たいちょう くす 体調を崩すことがふ 増えて
いる。

びょうき かぞく かんびょう
病気の家族の看病をするため、
がっこう やす 学校を休んだり、ちこく
遅刻したり
しなければならない。



※イラストは、こども家庭庁のホームページより引用

もしあなたが困っていたら、ひとりで悩まず相談してください

「自分や家族のことで悩んでいる」「もしかしたらヤングケアラーかもしれない…」と
思ったら、担任の先生や保健室の先生など、まわりの大人に相談してみましよう。自分や家族
のことを話すのはとても勇気のいることですが、思い切って話してみることで、気持ちが軽
くなったり、解決する方法が見つかったりするかもしれません。

ヤングケアラー 市内の相談窓口

★学校の先生、スクールカウンセラー、
スクール・ソーシャル・ワーカーなど

★はだのっ子あんしん相談室

0463-88-6856

火～金の9時～16時（電話相談）

soudan@g.hadano.ed.jp （メール相談）

★こども家庭支援課 こども若者相談担当

0463-82-5273

0463-84-7800

月～金の9時～17時（電話相談）

※祝祭日、年末年始はお休みです。

がっこう せんせいがい はなし き
学校の先生以外にも、あなたの話を聞いて
くれるところがあるよ！

あなたの相談の秘密は守られます。

あんしん そうだん
安心して相談してね！



がんばりすぎなくて
いいんだよ