

いつでも

はな 話していいんだよ

「ヤングケアラー」って
知っていますか？

ヤングケアラーとは

おとな 大人がするような家事(買い物・料理・そうじ・洗たくなど)や
家族のお世話をしていることのこと。

もしかしたら、あなたやあなたのまわりの人がヤングケアラーかもしれません。

たとえば、こんなことはありませんか？



びょうき 病気やしょうがいのある家族の代わりに、
か 買い物・りょうり 料理・そうじ 掃除・せん 洗たくなどの家事や
み 身のまわりのお世話をしている



か 家族に代わって
ちい 小さなきょうだいのお世話をしている



め 目をはなせない家族の見守りや声かけなどの
か 気づかいをしている



にほんご 日本語が話せない家族やしょうがいのある
か 家族のためにつうやく 通訳をしている

うら 裏も見てみてね！



あなたはどう
おも
思ってる？

あなたの気もちを教えてください



ひとり 一人でかかえこまないで

自分の気もちや家族のことはなかなか話し
づらいかもしれません。
でも、話すことで心が少し楽になったり、
たいへんな状況をあなたといっしょに考
えてくれたりします。

まわりの人に伝えてね

うれしい気もち、かなしい気もち、いろんな気もち
があって大丈夫。
あなたの気もちが1番大切だよ。
たとえば…
担任の先生、保健室の先生、そのほかの学校の先生、
スクールカウンセラー、家族のお世話をしてくれて
いるヘルパーさんなどに聞いてもらおう。



家族のお世話やお手伝いをするために学校におくれたり、
お休みしたりしなければいけないとき、友だちとすごす時間が
少なくなったりして、困ったり、つらかったりするときがあれば、
信頼できるまわりの人にいつでも話してください。

TEL 076-411-9003

(富山県子ども・若者総合相談センター
平日：9時～12時、13時～17時。土・日・祝、年末年始を除く)

TEL 076-444-6167

(富山県総合教育センター教育相談
月・金：13時～17時、火・水・木：9時～12時、13時～17時。
土・日・祝、年末年始を除く)

まわりの人にお話し
できないときはここ
に連絡してね!



各市町村の相談窓口は
こちらから!