

# 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(買いもの・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？



うら み  
裏も見てみてね！



あなたはどう  
おも  
思ってる？

# あなたの気持ちを教えてね



## ひとりでかかえこまないで

自分の気持ちや家族のことはなかなか話しづらかもしれません。  
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

うれしい気持ち、かなしい気持ち、いろんな気持ちがあって大丈夫。

あなたの気持ちが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

月～土・祝：10時～18時（日曜日、第3火曜日、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！