

いつも

「ヤングケアラー」って
知っていますか？はな
話していいんだよ

ヤングケアラーとは

おとな かじか りょうり せん
大人がするような家事(買い物の・料理・そうじ・洗たくなど)や
かぞく せわ
家族のお世話をしていること。

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？



病気やしあうがいのある家族の代わりに、
かいもの・料理・そうじ・洗たくなどの家事や
み せわ
身のまわりのお世話をしている



かぞく か
家族に代わって
ちい せわ
小さなきょうだいのお世話をしている



め かぞく み まも こえ
目をはなせない家族の見守りや声かけなどの
き 気づかいをしている



にほんご はな かぞく
日本語が話せない家族やしあうがいのある
かぞく つう やく
家族のために通訳をしている

うら み
裏を見てみてね！



あなたはどう
思つてる?



あなたのきもちを教えてね

ひとり 一人でかかえこまないで

自分のき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、話する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

うれしいきもち、かなしいきもち、いろんなきもち
があって大丈夫。

あなたのきもちが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

富山県こども・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！