

自分ひとりで、 がんばらなくていいよ

家族の手伝い、手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、
でも、学校生活に影響がでたり、こころやからだに不調を感じるほど
負担になっているなら、それは大変です。

自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思います。
身近な人に話しづらければ、
わたしたちにお電話ください。

自分がやらないと
他にいない

なんで自分だけ
忙しいんだろう

バイトで
時間がない

あの子は
自由でいいな

また遅刻、
なんて言おう…

進学できるか
不安だな

どうせ
わかってもらえない

早く帰って
家のことしないと

うまく話せなくても、
だいじょうぶ



こんなことをがんばっていませんか？

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を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



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

わたしたちにご相談ください

京都府ヤングケアラー総合支援センター

TEL : 075-662-2840

相談時間：月～土曜日 10:00～18:00

(日曜・祝日・12月29日～1月3日休み)

※18歳以上の方、元ヤングケアラーの方、家族の方でも相談できます。



メール

いいにくいことは、
いわなくていいよ



わたしたちが出来ること

● 相談

家のことをがんばっている人の話を聞きます。
話すことで、こころがちょっと軽くなるかもしれません。

● 支援

お話をきいて、まずは困っていることを一緒に考えます。
必要であれば、助けになるサービスが受けられるようにお手伝いします。

