

知ってる？ ヤングケアラーのこと。

夜ごはん
つくらなきゃ

お母さん
大丈夫かな

最近ちょっと
しんどいかも...

なんで自分だけ
大変なんだろう



ヤングケアラーってどんな人？

ヤングケアラーとは、大人の代わりに家族の介護やお世話などを行っている子どもたちのことです。一人でがんばりすぎてしまうと心や体がしんどくなってしまうたり、自分のやりたいことができなかったり、学校生活に影響がでてしまうこともあります。

ヤングケアラーがしていること（例）



障害や病気のある
家族の代わりに洗濯
や料理などの家事を
している



家族の代わりに
幼いきょうだいの
お世話をしている



病気を患う家族の
身の回りのお世話や
介護をしている



お酒やギャンブル
などの問題を抱える
家族の対応をしている

これら以外にも「心が不安定な家族の話を聞いている」「家族の通訳をしている」など、ヤングケアラーがしていることは多岐にわたります。

＼動画でもヤングケアラーについて紹介しています／



【動画】ヤングケアラーって知ってる？
～がんばるあなたへ伝えたいこと～

一人で悩んでいませんか？

家族を支えることは決して悪いことではありません。

でも、心や身体がしんどくなったり、生活に支障がでてきた時は自分のSOSのサインかもしれません。そんな時は、学校の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる大人に話してみてください。蒲郡市の窓口でも相談を受け付けています。ぜひ、あなたの話を聞かせてください。

【相談先はこちら】

蒲郡市子育て支援課 とも家庭センター

メール：uminoko@city.gamagori.lg.jp

電話番号：0533-66-1213



ホームページは
こちらから



【インターネット相談フォーム】

うみのこ相談フォーム

インターネットから名前を公開せずに
相談することができます



相談フォームは
こちらから

