

かぞく
家族のために

がんばっているあなたへ



じぶん
自分のことも**大切に**できていますか？



かぞく 家族のためにごはんをつくっている



ちょうし 調子がわるい かぞく 家族の代わりに
かじ 家事をしている

わたしってヤングケアラー？



きょうだいのお世話をしている



おじいちゃん、おばあちゃんの
かいご 介護をしている



にほんご はな 日本語を話せない家族の
ためにつうやく 通訳をしている

ヤングケアラーとは、**おとな**がするような**かじ**や**かぞく**の
お世話をする**こ**どものことです。

こんなことはありませんか？

ともちろ 友達と遊べない！ べんきょう 勉強の時間がない！

よるね 夜寝る時間がない！ つか 疲れがとれない！

ぶかつ 部活にでられない！

ひとり 一人で抱えないで

みぢか おとな 身近な大人に話してください

たんじん 担任の先生

スクールカウンセラー

ほけんしつ 保健室の先生

こども食堂のスタッフ

～周囲の人に話しづらいときは～

こども相談室 ほっとルーム 0120-9109-77

平日午後2時～午後8時 土曜日午前10時～午後4時

日曜日・祝日・年末年始はお休み

こども家庭支援センターのどか 042-439-0081

平日午前9時～午後4時 土曜日午前9時～正午、午後1時～4時

日曜日・祝日・年末年始はお休み

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

24時間受付(年中無休)

(文部科学省)