



お家のこと
「ひとり」で
がんばって
いませんか？



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。

でも、学校生活に影響が出たり、こころやかからだに不調を感じるほど負担になっているなら、すこし注意が必要です。

困っている・悩んでいることがあれば、誰かに話してみませんか。

山口県ヤングケアラー専門相談窓口

専用電話

☎0120-85-1177

専用メール

✉youngcarer@s-seikouen.com

所在地

〒754-1277 山口市阿知須1448番地
(こども家庭支援センター清光内)

相談時間

- 電話・メール… 毎日24時間 受付
- 来所…………… 月～土曜日 9時～18時

相談窓口の
ホームページは
こちら →



<https://s-seikouen.com/youngcarer/>



※本事業は山口県こども家庭課から委託を受けて、こども家庭支援センター清光が運営しています。

もしかすると 「がんばりすぎ」

あなたの お話を聞かせて

つらいと感じるときや
困っていることや悩みごとがあれば
教えてください。



かも

お手伝いを します

お手伝いが必要な場合は、
支援サービスを利用することで、
負担を軽減できるかも
しれません。



秘密は 守ります

あなたから教えてもらったことは、
誰かに勝手に話すことはありません。

※命の危険があると考えられる等、
緊急の場合は除きます。



例えば、こんなことはありませんか？

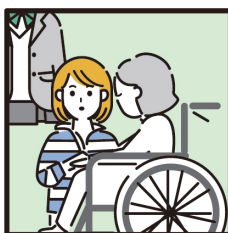
大人がするような家事や家族のお世話などを、日常的にしている子どものことを『ヤングケアラー』といいます



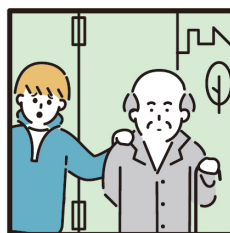
家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいのお世話をしている。



障がいや病気のある家族のお世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどをしている。



日本語以外で話す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働いて、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・心の病気など長期間続く病気の家族のお世話をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りのお世話をしている。



障がいや病気のある家族のお風呂やトイレのお世話をしている。

(イラストの出所：こども家庭庁HP)

まわりのみなさんへ

まわりの子が「お家のこと」で困っている・悩んでいる『ヤングケアラーかも』と感じたら

お気軽に相談窓口にご連絡ください