

かぞく せわ
家族のお世話をたくさんしているあなたへ



こんなことはありませんか？



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。



目の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。



日本語が話せ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働い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・心の病気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。

おうちの家事かじや家族かぞくの世話せわなどお手伝いてつだをする
のはとても大事だいじです。でも、お手伝いてつだをたくさん
することで遊あそんだりゆっくりする時間じかん、勉強べんきょうする
時間じかんがなくなっていることはありませんか？



自分の時間じかんがなくなってしまうくらい家族かぞくの世話せわ
をすることは、とても大変たいへんなことです。そうした
本来ほんらい大人おとながするような家族かぞくの世話せわをする
子どもを「ヤングケアラー」といいます。



おうちの家事かじや家族かぞくの世話せわをするのは「とても
大事なことだいじ」、「ふつうのことおも」と思うかもしれま
せん。でも、自分じぶんがしたいことをする時間じかんは
とれていますか？

ともだち あそ
友達と遊びたい
がっこうい
学校行きたい
ゆっくりしたい



じぶん じかん
そうした自分の時間がとれなくて、こころや
つら とき いちど だれ そうだん
からだがつらい時には、一度誰かに相談して
みませんか？



すこ はな おも
少し話してみようかなと思ったら・・・

じぶん はな ゆうき
自分のきもちやおうちのことを話すのは勇気が
おも はな き
いると思います。でも、あなたの話を聞いて
よ そ ひと かなら
寄り添ってくれる人は必ずいます。

おうちのこと

- かぞく しんぱい
○家族のからだのことが心配
けいざいてき ふあん
○経済的な不安がある



じぶん

自分のこと

- とも あそ じかん
○友だちと遊ぶ時間がない
やす じかん
○休む時間がない
がっこう やす おく
○学校を休んだり、遅れたりする
はな
○とりあえず話したい

がっこう

学校だったら・・・

たんにん

せんせい

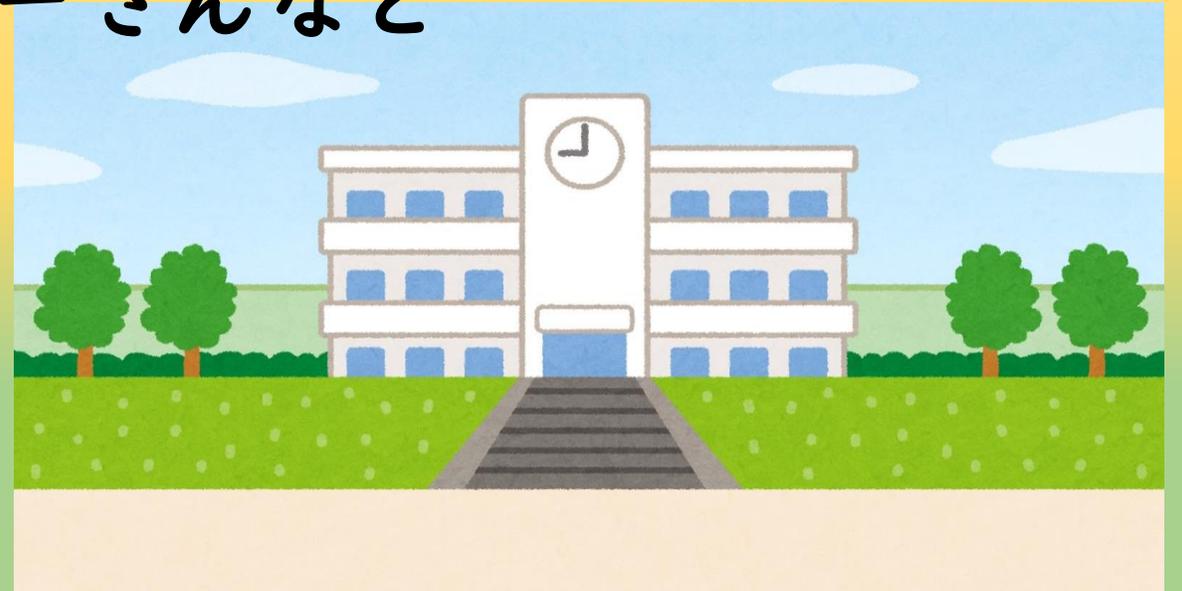
ほけんしつ

せんせい

○担任の先生、保健室の先生など

○スクールカウンセラーさん、

スクールソーシャルワーカーさんなど



がっこう いがい
学校以外だったら・・・

と み ぐすく し やく しよ こ だて し えん か し やく しよ かい
○豊見城市役所子育て支援課(市役所2階)

でんわばんごう
電話番号：098-840-5633

そうだん ようび げつ きんようび どにち しゆくじつ ねんまつねんし いれい ひ やす
相談できる曜日：月～金曜日(土日、祝日、年末年始、慰霊の日はお休み)

そうだん じかん ごぜん じ ごご じ
相談できる時間：午前9時から午後5時

市役所

でんわ まどぐち
電話でも窓口でも
そうだん
相談できるよ



がっこう いがい 学校以外だったら・・・

おき なわ けん ○沖縄県ヤングケアラーチャンネル

ヤングケアラーの方がかかえる悩みなどを気軽に相談できるようにするため、
SNS (LINE) を使った相談窓口です。電話相談だったり、メッセージの送信もできます。

相談できる曜日：月～金曜日（土日、祝日、年末年始はお休み）

相談できる時間：午前11時から午後8時

メッセージの送信なら曜日
時間いつでも大丈夫です

よみこみ
QRコード読込で
みれるよ



がっこう いがい 学校以外だったら・・・

こ しょくどう がくしゅう しえん きょうしつ
○子ども食堂や学習支援教室のスタッフさん

びょういん ふくし
○病院や福祉サービスのスタッフさん

じどう みんせい いいん
○児童民生委員さん

いろ
色んなひとがいるんだね

そうだん ひみつ
だれに相談しても、秘密は
まも あんしん
守られるから、安心してね



さいご
最後まで読んでくれてありがとう!

