

家族のお世話を 頑張っている あなたへ

知っていますか？ ヤングケアラー

こんなことはありませんか？

料理・買物・掃除・
洗濯などの家事



障がいや病気のある家族に代わり、
買物・料理・掃除・洗濯などの家事をしていたり、
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしていたり、
がん・難病・精神疾患などの慢性的な病気の家族の看病をしていて、
学校を欠席や遅刻をしてしまう…部活をする時間がない、
勉強をする時間が取れず進級や進学が不安…



幼いきょうだいの世話



重い病気のある家族の看病



障がいや病気のある
家族の身の回りの世話



障がいや病気のある
きょうだいの世話

家族のことだから自分が頑張らないと…
って思っていないですか？

困ったり、辛かったりしたときは話を聞きます。

相談できる場所は裏面にあるよ

ヤングケアラーとは、本来大人が担うとされている家事や家族のお世話などを
日常的に行っている18歳未満の子どものこと。ケアが必要な人は、主に、
障がいや病気のある親や高齢の祖父母、幼いきょうだいや他の親族等です。

不安や悩みはありませんか？

家族のことや自分の気持ちを周りの人に話すのはとても勇気のいることです。
でも、話すことで心が軽くなったり、
大変な状況を一緒に考えてくれたりします。

例えば・・・担任の先生、スクールカウンセラー、その他の学校の先生
家族のケアに関わっているケアマネジャーやヘルパーさん
民生委員や学習支援教室のスタッフ

直接周りの人に相談できないときは・・・

① 鎌倉市こどもと家庭の相談室

電話：0467-23-0630

(月～金、第2土曜日8:30～17:00、祝日・休日・年末年始除く)

※鎌倉市立小・中学校に在籍する児童・生徒は、学校配付のタブレット端末中の子どもSOS相談フォームからも相談できます。

家族のことで
悩んでいたら相談してね。

② かながわ ヤングケアラー等 相談LINE



(月・火・木・土14:00～21:00、祝日・休日・年末年始除く)

電話では話しにくいな、
という人はこちら。
まずは「友だち追加」を

③ かながわケアラー電話相談

電話：045-212-0581

(水・金10:00～20:00、日10:00～16:00、祝日・休日・年末年始除く)

日曜日でも利用できます