

家族のお世話を

頑張っている

あなたへ

知ってる？ ヤングケアラー

こんなことはありませんか？

障がいや病気のある家族のために、
買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしていたり、
幼いきょうだいや、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たり、
障がいや病気のある家族の身の回りの世話や
看病をしていて、学校を欠席、遅刻してしまう…
友だちと遊ぶ時間がない、宿題をする時間がない…



料理・買い物・掃除・洗濯などの家事



幼いきょうだいの世話

障がいや病気のある
きょうだいの世話



障がいや病気のある
家族の身の回りの世話

家族のことだから自分が頑張らないと…

って思っていますか？

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、大人がするような家事や家族のお世話などをしている子どものこと。お世話が必要な人は、主に、障がいや病気のある親や高齢の祖父母、幼いきょうだいなどです。

悩みを一人で抱え込まないで

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

直接周りの人に相談できないときは・・・

① 鎌倉市子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)

日曜日にも利用できます