

がんばるあなたへ

家事や家族のお世話を



## 「ヤングケアラー」を知っていますか？

「ヤングケアラー」とは、家族の介護やそのほかの日常生活上のお世話を過度に行っていると認められる、子ども・若者たちのことをいいます。

## こんなことに困っていませんか？

- ・家族のために買い物、料理などの家事をしている
- ・きょうだいやおじいちゃん、おばあちゃんのお世話や見守りをしている
- ・からだやこころの不調やなやみごとが増えた
- ・友だちと遊ぶ時間や宿題をする時間がない など

「家族のことだから自分ががんばらな  
いと…」と思っていませんか？  
困ったり、辛かったりするときに相談  
できる場所があります。

くわしくは、裏面にあります

## 「周囲の気づき」が大切です

社会経験の乏しいヤングケアラーにとって、自ら相談し公的な支援制度とつながることは困難です。健康状態や学業などへの影響が生じる前に、いち早く支援へとつなぐためには、周囲の気づきがとても重要になります。



## 子どもの権利を守るということ

ケアを担うことで、子どもとしての時間や生活を楽しめない状況は変えていく必要があります。教育を受けることや休み・遊ぶこと、自分の意見を表すことなど、子どもの権利をみんなで守りましょう。



## 一人で抱えてしまう前に相談できる人を見つけよう

例えば  
こんな人

担任の先生

病院や医療、福祉サービスのスタッフ

その他の学校の先生

民生児童委員・子ども食堂や学習支援教室のスタッフ

保健室の先生

学校のスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー



## 自分の気持ちを「ことば」にしよう

自分の気持ちを誰かに話すのは、とても勇気がいることです。でも、話を聞いて、寄り添ってくれる人は必ずいます。

どんな気持ちも  
あつていい  
自分を大切に  
することを忘れないで



中野市魅力発信VTuber  
信州ぶかの



相談窓口

周囲の人には話づらい時でも、電話やSNSを通じて、あなたの話を聞いてくれる相談先があります。相談内容の秘密は守ります。

### 児童相談所相談専用ダイヤル

(フリーダイヤル)  
0120-189-783 (24時間 / 年中無休)

### 18さいまでの子どもがつながるチャイルドライン®

(フリーダイヤル)  
0120-99-7777 (毎日 午後4時~9時)

### 24時間子供SOSダイヤル

(フリーダイヤル)  
0120-0-78310 (24時間 / 年中無休)

### 子どものSOS相談窓口

SNSによる相談や、各都道府県の相談先が採めます。



中野市 子ども相談室 代表 0269-22-2111 直通 0269-23-3191 (平日 午前8時30分~午後5時15分)