

心あたりはありませんか？



家族のお世話などのために…

- ☐ 遅刻や欠席などが多くなったり、勉強の時間がなくなっていますか。
- ☐ 友だちとの遊ぶ時間や、コミュニケーションをとる時間が少なくなっていますか。
- ☐ 自分にできることを狭め、将来への夢をあきらめていますか。

身近な大人に相談してみましょう

家族を支えている「あなた」の行動は、とても素晴らしいことです。しかし、あなたにとって、**勉強することや友達と遊ぶことも大切なこと**です。一人で頑張らないで、誰かを頼ったっていいのです。悩みや不安な気持ちを抱えていたら、先生や周りの大人、友達に相談してみましょう。



友達から相談を受けた時は…？

悩みや不安な気持ちを誰かに話すことは、とても勇気がいることです。友達から相談を受けた時は、まずは、じっくり話を聞き、友達の思いを受け止めましょう。

心配な時には、友達の気持ちも確認しながら、身近な大人へ相談することをすすめましょう。



ヤングケアラーの相談窓口

「自分はヤングケアラーかもしれない」、「ヤングケアラーの友達がいる」といった、ヤングケアラーについての相談は、下の窓口まで相談ください。自分で電話するのが難しいときは、先生など身近な大人を頼りましょう。

◆ 須賀川市こども家庭センター内
こども課家庭児童相談室

☎ 0248-88-8115

いろんな相談窓口

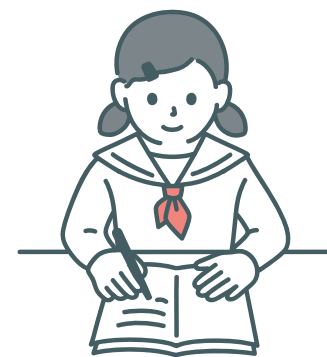
相談機関・窓口	内 容	電話番号
ふくしま24時間子どもSOS	24時間いつでも電話対応可。 電話利用金無料。	0120-916-024
須賀川市教育委員会 学校教育課	学校生活全般の相談	0248-88-9168 (平日9:00~17:15)
須賀川市 社会福祉協議会 福祉まるごと相談窓口	生活困窮等、幅広い分野で支援。 関係機関と連携可。	0248-88-2111 (平日9:00~17:15)

相談先がわからないときは、024-521-8665(平日9:00~17:00)に電話してください。ヤングケアラーコーディネーターが相談内容に応じた相談先等について案内します。



この印刷物は、環境にやさしいFSC® 認証紙と植物油インキを使用しています。

「こども」らしい生活ができていますか？
知ってほしい、「ヤングケアラー」のこと。



「ヤングケアラー」とは、大人がする家事や家族のお世話などを日常的に行っているこどものことをいいます。
家族のこと、自分のこと、相談してみませんか？

須賀川市こども家庭センター



? ヤングケアラーとは

大人がするような家事や家族の世話などを日常的にしている、18歳未満のこどものことです。



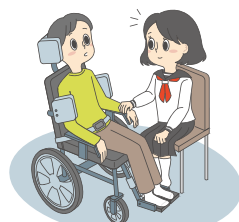
ヤングケアラーは、家族のためにこんなケアをしています。



- ☐ 病気や障がいがある家族の代わりに、家事をしている



- ☐ 家族の代わりに、幼いきょうだいの世話をしている



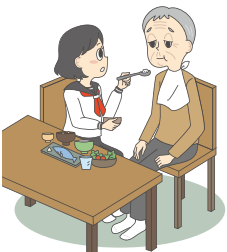
- ☐ 病気や障がいのあるきょうだいの世話や見守りをしている



- ☐ 目が離せない家族を見守ったり声をかけたりしている



- ☐ 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している



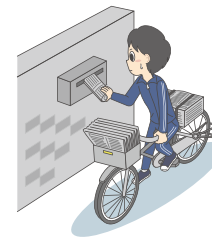
- ☐ 病気や障がいのある家族の身の回りの世話をしている



- ☐ 心が不安定な家族の話を聞いている



- ☐ がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている



- ☐ 家計のために働いて病気や障がいのある家族を助けている



- ☐ 病気や障がいのある家族の入浴やトイレの介助をしている

! ヤングケアラーはこんなことに困っています

家事や家族の世話をする事は「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、学校生活や友達との関係に影響が出ることもあります。

学校のこと

- 遅刻や欠席が多い
- 宿題ができない
- 部活動に参加できない
- 成績が下がる など

家事や家族の世話をするために、勉強や宿題をする時間や心の余裕がないことがあります。



友達のこと

- 友達と一緒に遊べない
- 友達の話題についていけない
- 孤立している など

遊んだりテレビを見たりする時間がとれないため、友達の話題についていけないことがあります。

