

あなたに知ってほしい、ヤングケアラーのこと

おうちのお手伝いをするのは、とても素晴らしいことです。
でも、お手伝いや家族のお世話がたいへんで、生活に影響があったり、からだや
こころがつかんと感じたりしていませんか？

がっこうい 学校に行きたくても行けない…。

ね じかん た 寝る時間が足りない…。

しゅくだい べんきょう じかん 宿題や勉強する時間がない…。あまり友だちと遊べない…。

じぶん じかん 自分の時間がない…。

きぼう しんろ えら 希望の進路を選べない…。



ヤングケアラーってなあに？



かぞく おとな 家族のために大人がするような、買い物、料理、そうじなどの家事や、家族
のお世話を日常的にしている子どものことです。



か ちの りょうり そう 買い物・料理・掃
じ せんたく かの 除・洗濯などの家
事をしている。



おさな 幼いきょうだい
のお世話をして
いる。



しょう びょうき 障がいや病気の
ある家族のお世
わや見守りをし
ている。



にほんご が 話せない
家族のために通訳
をしている。

あなたの話を聞いてくれる人がいるよ

家族のお手伝いをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、**頑張りすぎ**て負担になっていませんか？

ひとりで悩まないで、**安心して話**してみてください。

秘密は守ります。

直接電話で話したい人はこちらへ

☎ (0985) 40-2231

受付時間：月曜日から金曜日まで（※祝祭日は休みです）

午前8時30分から午後5時15分まで



メールで伝えたい人はこちらへ

katei-shien@city.miyazaki.miyazaki.jp



この相談フォームからも相談できます

<https://logoform.jp/form/HxnK/710646>



ここをタッチしてね



公式LINEやWebチャットでも相談ができます。

宮崎市こころつなぐライン相談

年中無休 19時から24時（受付は23時30分まで）

LINEで相談する場合はこちらへ

LINEアプリの「友だち追加」の「検索」で「@miyazaki_soudan」（すべて半角文字）を検索して追加。

Webチャットで相談する場合はこちらへ

<https://city-miyazaki.coco-chaport.jp/>



吹き出しのアイコン



ここをタッチしてね



Webチャット用

