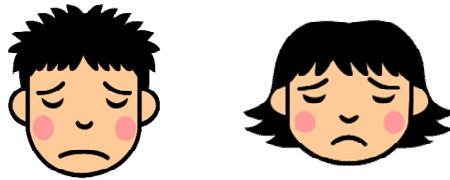


あなたに知ってほしい、ヤングケアラーのこと

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？

学校に行きたくても行けない…。 寝る時間が足りない…。
宿題や勉強する時間がない…。 あまり友達と遊べない…。
自分の時間がない…。 希望の進路を選べない…。



ヤングケアラーってなあに？



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。



買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



幼いきょうだいのお世話をしている。



障がいや病気のある家族のお世話や見守りをしている。



日本語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/713149>



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



LINE 用



Webチャット用

