

あなたに知ってほしい、ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーとは、本当なら**大人がおこなうような**、買い物、料理、そうじなど、家庭のことや家族のお世話を**日常的**にしている子どものことです。

身体や精神に障がい・病気のある親、高齢の祖父母、幼いきょうだいなどの世話を子どもが担うことで、とても負担になっていることがあります。



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。



家庭のことをたくさん担っているあなたへ



家族の手伝い・手助け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**大変で、自分の時間がない**と感じていることはありませんか？

学校生活に影響が出たり、**こころやからだに不調を感じるほどの負担がある**場合は、自分のことだからこそ注意が必要です。

もし、気になることや悩みがあれば、話してみませんか？

ひとりで悩まずに気軽に相談してください。秘密は守ります。

あなたの話を聞いてくれる人がいるよ

ほんの少しでも思い悩んでいること、つらい気持ちがあれば一人で抱え込まずお聞かせください。秘密は守ります。

ちよくせつでんわ はな ひと
直接電話で話したい人はこちらへ



☎ (0985) 40-2231

うけつけじかん げつようび きんようび しゅくさいじつ やす
受付時間：月曜日から金曜日まで（※祝祭日は休みです）

ごぜん じ ふん ごご じ ふん
午前8時30分から午後5時15分まで

つた
メールで伝えたい人はこちらへ



katei-shien@city.miyazaki.miyazaki.jp

そうだん そうだん
この相談フォームからも相談できます

<https://logoform.jp/form/HxnK/713926>



ここをタッチしてね



こうしき そうだん
公式LINEやWebチャットでも相談ができます。

みやざきし そうだん
宮崎市こころつなぐライン相談

ねんじゅうむきゅう じ じ うけつけ じ ふん
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。



LINE 用



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

チャット用

