

ちゅうがくせい  
中学生の  
みなさんへ

# 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、とてもすばらしいことです。  
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いと感じたりしていませんか？

がっこう  
学校に行きたくても  
いけない

ね  
寝る時間が  
足りない

とも  
あまり友だちと  
遊べない

じぶん  
自分の  
時間がない

きぼう  
希望の進路を  
選べない



しゅくだい  
宿題や勉強を  
する時間がない

## 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。



か  
もの  
買い物・料理  
そうじ  
掃除・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  
障がいや病気のある  
家族のお世話や  
見守りをしている



にほんご  
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事は「ふつうのこと」と思いますが、  
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。

でんわ  
電話



(0985) 40-2231

受付時間：月曜日～金曜日

※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



katei-shien@city.miyazaki.miyazaki.jp

相談  
フォーム

<https://logoform.jp/form/HxnK/978650>



LINE



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）



追加方法

LINEアプリ「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



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

