

高校生世代の
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らいと感じたりしていませんか？

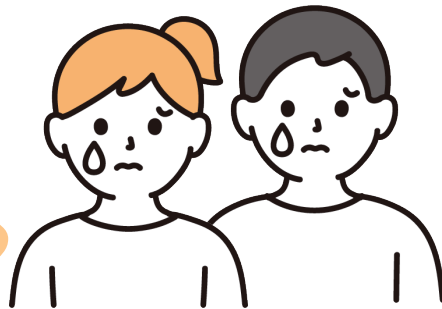
学校に行きたくても
行けない

寝る時間が
足りない

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



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。



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事は「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。

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

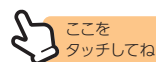
メール



katei-shien@city.miyazaki.miyazaki.jp

相談
フォーム

<https://logoform.jp/form/HxnK/948069>



ここを
タッチしてね



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

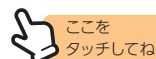
LINEアプリ「友だち追加」の「検索」で

[@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/>



ここを
タッチしてね

