



# 「ひとり」で 「がんばつて いませんか？」



家族の手伝い・手助けをするのは  
『ふつうのこと』と思うかも。  
でも、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  
ほど負担になつているなら、すこし  
注意が必要です。  
困っている・悩んでいることが  
あれば、誰かに話してみませんか。

## 山口県ヤングケアラー専門相談窓口

### 専用電話

□ 0120-85-1177

### 専用メール

✉ youngcarer@s-seikouen.com

### 所在 地

〒754-1277 山口市阿知須1448番地  
(こども家庭支援センター清光内)

### 相談時間

- 電話・メール … 毎日24時間 受付
- 来所 …… 月～土曜日 9時～18時

相談窓口の  
ホームページは  
こちら —>

<https://s-seikouen.com/youngcarer/>



※本事業は山口県こども家庭課から委託を受けて、こども家庭支援センター清光が運営しています。

# もしかすると 「がんばりすぎ」

あなたの  
お話を聞かせて

つらいと感じるときや  
困っていることや悩みごとがあれば  
教えてください。



かも

秘密は  
守ります

あなたから教えてもらったことは、  
誰かに勝手に話すことはありません。

※命の危険があると考えられる等、  
緊急の場合は除きます。



お手伝いを  
します

お手伝いが必要な場合は、  
支援サービスを利用することで、  
負担を軽減できるかも  
しれません。



## 例え、こんなことありませんか？

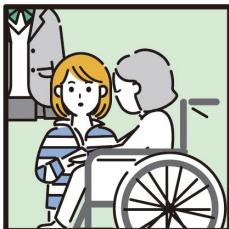
大人がするような家事や家族のお世話などを、日常的にしている子どものことを『ヤングケアラー』といいます



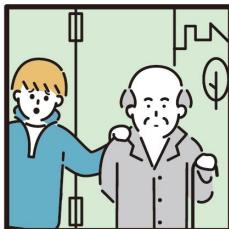
家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、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。



目の離せない家族の見守りや声かけなどをしている。



日本語以外で話す家族や障がいのある家族のため通訳をしている。



家計を支えるために働いて、家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・心の病気など長期間続く病気の家族のお世話をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りのお世話をしている。



障がいや病気のある家族のお風呂やトイレのお世話をしている。

(イラストの出所：こども家庭庁HP)

まわりのみなさんへ

まわりの子が「お家のこと」で困っている・悩んでいる『ヤングケアラーかも』と感じたら

お気軽に相談窓口にご連絡ください