

じぶんを
たいせつにすることを
わすれないうで



家族のお手伝いって、
とってもステキなことだよ
よくがんばっているあなたは
とてもえらい
でもね、ひとりでがんばりすぎると、
つかれちゃうこともあるんだ
学校に、行きにくかったり、
宿題が、すまなくて
しょんぼりしたり、
眠れなくて、つらかったり、
友だちと遊べなくて、
さみしくなることもあるよね
つらいときはがまんしなくていいよ
話してみようかなと
思えたときでいいよ
あなたの気持ちを聞かせてね

…そうだんしてみよう！…

ヤングケアラー相談窓口

千葉県ヤングケアラー
総合相談窓口「アトリエ」

ヤングケアラーコーディネーターがお話を聞いてくれます



LINEで相談

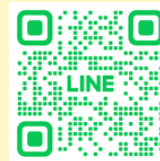
受付時間：24時間365日 料金：無料
対応時間：毎日午後6時から午後11時



電話で相談

080-7480-7881

受付時間：平日午前9時から午後6時
(土日祝日・年末年始を除く)



千葉県子どもと親のサポートセンター

子サポフリーダイヤル (通話料無料)



0120-415-446



SNS相談@ちば
LINEで相談

※相談期間・時間は要確認



文部科学省 子供のSOSの相談窓口

24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)



0120-0-78310

(なやみおう)



木更津市子ども未来部子ども家庭支援課 木更津市子ども家庭センター

木更津市朝日3-8-1 木更津市役所 朝日庁舎



0438-23-7249

相談受付時間：午前9時から午後4時30分まで
(土日祝日・年末年始を除く)



個室での相談も可能です
(事前に予約してください)

「ヤングケアラー木更津市役所ホームページ」

ひとりで
がんばらなくて
いいんだよ



こねって
ヤングケアラー
だったんだ

かぞくのために、がんばるきみが
もうひとりでがんばりすぎないために

木更津市に住む小学生のみなさんへ
「ヤングケアラー」を知っていますか？
木更津市子ども未来部 子ども家庭支援課

R8.4月発行

ヤングケアラーって、してる？

ヤングケアラーって、病気や障がいのある家族や幼いきょうだいのために家族のお手伝いをいつもしている子どものことだよ。
たとえば、こんなことをしていないかな？

病気や障がいのある家族にかかり
おさないきょうだいや、おじいちゃん、おばあちゃんのお世話をいつもしている



病気や障がいのある家族の
生活のお世話をいつもしている



つうやくを
いつもしている

心が不安定な
家族のなやみを
聞いてあげたり
している

「ヤングケアラー特設サイト」
(こども家庭庁)
<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/>
を加工して作成

ごはんづくりや、せんたく、そうじ、きょうだいのお世話、
病気や障がいのある家族のお世話をいつもしている・・・など
大人がすることをしていることもあるよ。

あてはまっても誰も悪くはないんだ。
とってもがんばっている。すごいことなんだ。
だけど、がんばりすぎていないかな・・・

たとえばこんなことがあるかな？



おうちのこと
ひとりで
がんばっていると
お勉強にえいきょうしたり
おなか痛くなったり、
体調にえいきょう
することがあるんだ

ひとりでかかえこまなくていいよ

あなたが元気で過ごすことは、とってもだいじなこと
あなたの話をきいてくれる人はかならずいるよ
つらいときは、まわりの大人に話してみても
たとえば・・・

うら表紙に相談窓口が
のっているよ

ヤングケアラー
相談窓口

学校の先生

こども家庭センター

学校の
ソーシャルワーカー

保健室の先生

学校の
カウンセラー

親せきの
おじさんおばさん

など

ともだちにできること



- ✓ とくべつなことをしなくてもいいよ
- ✓ いつもどおり、ともだちでいてね
- ✓ あそべないひがあっても「おうちのことがんばっているんだな」と、おもってね
- ✓ こまっていそうなら、いっしょにせんせいにそうだんしにいこう

先生や
周りの大人
の方へ
おねがい

気づき・見守る・ひとりにしない

子どもは、誰かが気づいてくれるだけで心が軽くなります。
そっと寄り添い、ひとりにしないことが大きな支えになります。
もし助けが必要であれば、適切な支援につなげてください。
近所の方や先生など、まわりの大人が「気づくこと」こそが、ヤングケアラーを守る最初の一步です

「ヤングケアラー特設サイト」(こども家庭庁)
<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/>

もっとくわしく知りたいあなたには
「こども家庭庁ホームページ」

