



自分の未来を
あきらめないで
ほしいから

家のことや学校のこと…
たくさんのことを
一人で抱えてきたあなたは、
本当に頑張っています。

ただ、自分の未来を
あきらめないでほしいから
助けを求める勇気を持ってほしい。

誰かに話すのは勇気がいるけれど、
あなたの気持ちを受け止め、
一緒に考えてくれる大人は必ずいます。

「話してみようかな」と思えた
そのときで大丈夫。
少しでも、信頼できる人に
気持ちを預けてみませんか。

助けを求めているんだよ

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）

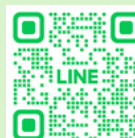


0120-415-446



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)



木更津市こども未来部こども家庭支援課
木更津市こども家庭センター

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
頑張らなくて
いいんだよ

家族のために頑張る君が
もうひとりで
頑張るすぎないために



木更津市に住む中高生へ
「ヤングケアラー」を知っていますか？
木更津市こども未来部こども家庭支援課

R8.4月発行

ヤングケアラーとは？



ヤングケアラーとは、障がいや病気のある家族や幼いきょうだいのために、本来は大人が担う家事や家族の世話を日常的に行っている子どもや若者のことです。

「お手伝い」と違うのは、負担や責任が大きく、自分の時間がなくなり、友人関係や学校生活、進路に影響が出てしまう点です。

幼いころから世話をしている人もいれば、突然ケアを担うようになる人もいます。

また、家族の悩みを聞いたり、気持ちを落ち着かせたりする精神的な支えもケアに含まれます。



障害や病気のある家族に代わり、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、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をアルコール・薬物・ギャンブル・がん・難病・精神疾患など慢性的に、障害や病気のある家族を抱える家族に対応し性的な病気の家族の看病を助けている。



問題を抱える家族に代わり、性的な病気の家族の看病を助けている。



している。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。



ケアには思いやりが育つなど、とても良い面もあります。

ただ、過度になると心身の不調や遅刻

成績への影響など、

現在だけでなく将来にも負担が及ぶことがあります。

誰も悪くはありませんが

つらさを感じたときは、一人で抱え込まず、

身近な信頼できる大人に相談することが大切です。

中高生のうち、自分を「ヤングケアラー」と認識している人は約2%と少なく、多くは家族を助けることを「普通」や「我慢すべきこと」と考えがちです。

例えばこんなことあるかな？



「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

中高生の約17人に1人がヤングケアラー



約17人に1人



CHECK クラスに1~2人はいるかもしれないってことだね

(令和2・3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業におけるヤングケアラーの実態に関する調査研究より) 厚生労働省



友達のあなたへ

「ヤングケアラーなのかも」と思ったら

✔ いつもどおり友達でいてね

特別なことをしなくても、いつもどおり友達でいてあげてください。一緒に遊べない日があっても、おうちのことを頑張っているんだなと思ってあげてくださいね。

✔ 本人から話をしてきたら寄り添って話を聞いてみる

無理に悩みを聞き出そうとしなくても「大丈夫？」の一言だけできっと心は軽くなります。本人から話してきたら、話を聞いてあげてくださいね。

✔ 困っていそうなら一緒に信頼できる大人に相談にいく

勇気を出して、大人を頼ってみてください。力になりたいと思っている大人は、身の回りに必ずいます。頼り先として「相談窓口」を一緒に探すという選択肢もあります。



先生や周りの大人の方へ

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」

