

家族のお世話を

中学生以上向け

がんばっているあなたへ

知ってる？ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーは、大人にかわって家事やお世話をしながら日々の生活を支えています。
板橋区では、ヤングケアラーのみなさんの心配ごとがへったり、困ったときに声がきけるように、このチラシを作りました。
ヤングケアラーは、たとえばこんな役割をもっています。



障がいや病気を抱えている
家族にかわって
家事をしている



家族にかわり幼いきょうだいの
世話をしている



なかなか治らない病気を抱えた
家族の
看病や見守りをしている



日本語を理解するのが難しい
家族のために
通訳をしている



目が離せない家族への
見守りや気づかいを
している



障がいや病気のある家族の
入浴やトイレなどの
介助をしている

こんな もやもや した気持ち、ありませんか？

ヤングケアラーは「家族のことだから自分がかんばらないと...」と誰にも悩みを相談できず、
抱えこんでしまうことがあります。
そのもやもやを周りの大人に話してみませんか？

友達と
遊べない...

寝る時間が
ない...

学校や部活に
行けない...

勉強する
時間がない...

希望の進路が
選べない...

自分の
時間がない...

相談できる場所は裏面へ→

あなたの^{なや}悩み^{ちか}も^{しんらい}やも^{おとな}やも^{はな}を話^{はな}してみたいと思^{おも}ったら、
まずは近^{ちか}くの信^{しん}頼^{らい}できる大^{おとな}人に話^{はな}してみましょ^{おも}う。
話^{はな}すとちょっぴり気^き持^もちがラクにな^なったり、対^{たい}応^{おう}法^{ほう}が見つ^みかることがあ^あります。
あな^あたと一緒^{いっしょ}にあな^あたのこ^このこ^{かな}について考^{かん}えたいと思^{おも}っている大^{おとな}人が必^{かな}ずいま^あす。

たと
例えばこんな人

たん^{たん}にん^{にん} がく^{がく}ねん^{ねん} せん^{せん}せい^{せい}
担任^{たん}や学^{がく}年^{ねん}の先^{せん}生^{せい}

しん^{しん}せき^{せき} ひと^{ひと}
親^{しん}戚^{せき}の人^{ひと}

ほ^ほけん^{けん}しつ^{しつ} せん^{せん}せい^{せい}
保^ほ健^{けん}室^{しつ}の先^{せん}生^{せい}

ス^スク^クール^{ール}ソ^ソー^ーシ^シャ^ャル^ルワ^ワー^ーカ^カー・
ス^スク^クール^{ール}カ^カウ^ウン^ンセ^セラ^ラー

い^いり^りょう^{ょう} ふ^ふく^くし^し
医^い療^{りょう}・福^ふ祉^{くし}サ^サー^ービ^ビス^スの
ス^スタ^タフ^フ

ち^ちょ^ょく^くせ^せつ^つそ^そう^うだ^だん^ん
直^ち接^じ相^{さう}談^{だん}で^でき^きな^ない^いと^とき^きは

む^むり^りょう^{ょう}
無^む料^{りょう}

いた^{いた}ば^ばし^しく^く こ^こ そ^そう^うだ^だん^ん
板^{いた}橋^{ばし}区^く 子^こども^{ども}な^なん^んで^でも^も相^{さう}談^{だん}



0120-925-610

24時間365日
受け付けています

とう^{とう}き^きょう^{ょう} と^と お^おや^やこ^こ そ^そう^うだ^だん^ん
東^{とう}京^{きょう}都^と 親^お子^やの^こた^ための^め相^{さう}談^{だん}LINE

へ^へい^いじつ^{じつ} こ^こぜん^{ぜん} じ^じつ^つから^{から} じ^じつ^つ11¹¹時^しま^まで^で
(受^うけ^けは^は じ^じつ^つ10¹⁰時^し30³⁰分^{ぶん}ま^まで^で)

ど^どう^うろ^ろび^び、に^にち^ちど^どう^うろ^ろび^び、し^しゅ^ゅく^くじ^じつ^つ、お^おん^んま^まつ^つお^おん^んし^し
土^ど曜^う日^{にち}、日^{にち}曜^{よう}日^び、祝^{しゅ}日^{くじつ}、年^{ねん}末^{まつ}年^{ねん}始^し
こ^こぜん^{ぜん} じ^じつ^つから^{から} じ^じつ^つ5⁵時^しま^まで^で



ヤ^やン^んグ^ぐケ^けア^あラ^らー^らにつ^{につ}いて^{いて}の^の動^{どう}画^がを作^{つく}り^りま^まし^した^た。

み^みぎ^ぎ に^にじ^じげ^げん^ん
右^{みぎ}の^に二^に次^じ元^{げん}コ^こード^どを^をス^スマ^マー^ート^トフ^フォ^ォン^ンや^やタ^タブ^ブレ^レッ^ット^ト
で^で読^よみ^み取^とる^るか、パ^パソ^ソコ^こン^んで^で下^{した}の^のU^にR^にL^に
を^を入^い力^{りき}す^すと^と見^みる^るこ^こと^とが^がで^でき^きま^ます^す。

URL : https://youtu.be/XmsaF_kbdfo

