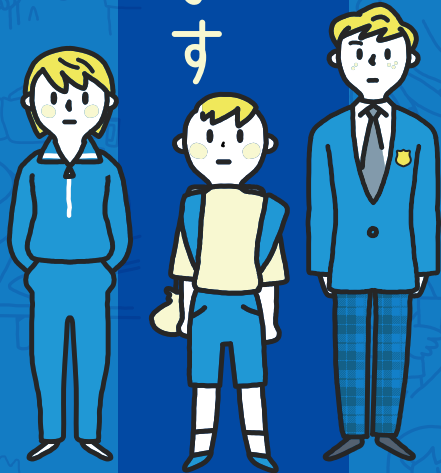


「家族をケアする君を支える」場所があります



自分ひとりで がんばらなくていいよ

家族の手伝いや見守りをするのは「当り前のこと」と思うかもしれませんが、でも、家での生活や学校での生活の中で「ちょっとイヤだな」「ちょっと困ったな」と思うことはありませんか。自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思います。いろいろ悩みがあって、何から話せばいいかわからなくても大丈夫。自分ひとりでがんばらないで、まずは私たちに話してみませんか？

子ども家庭支援センターができること

話を
聞きます



一緒に
考えます



支援に
つなげます

必要であれば



話してみようと思ったら…▶▶

ヤングケアラー相談窓口

聞いたことは秘密にします。
安心して相談してくださいね。

相談したいときは

子ども家庭支援センター

03-5722-9743

目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎6階

相談受付時間

月～金曜日 8:30～17:15

[祝・休日、12月29日～1月3日を除く]

いやな気持ちを話したいときは

子ども相談室「めぐろはあとねっと」

0120-324-810(無料)

相談受付時間

水～土曜日 10:00～17:00

LINEで相談したいときは

「親子のための相談 LINE」



友達追加

相談受付時間

月～金曜日 9:00～23:00

受付(22:30まで)

[土・日曜日、祝・休日、
12月29日～1月3日は17:00まで]

ヤングケアラーの詳細情報は
目黒区公式ウェブサイトから

発行 | 目黒区子ども家庭支援センター



もしかして ... 自分もヤングケアラー？

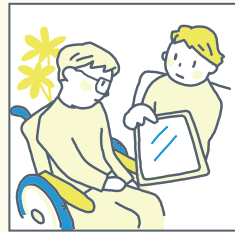
ヤングケアラーとは、大人が担うような家事や家族の世話などを
いつも行っている子どものことです。
家族を支えるために、様々な悩みを抱えていませんか？



障がいや病気のある
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



障がいや病気のある
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
でない家族や障が
いのある家族のため
に通訳をしている



家計を支えるために
労働をして、障がい
や病気のある家族を
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・精神疾
患など慢性的な病気
の家族の看病をして
いる



障がいや病気のある
家族の身の回りの世
話をしている



障がいや病気のある
家族の入浴やトイレ
の介助をしている

（たとえばこんなこと
ありませんか？）

友だちと
遊べてないなあ...

家族のことで
忙しいなあ

疲れちゃった...



相談できる
相手がない...

遅刻が
多くなってきたなあ



進学(就職)なんて
無理なのかな...

あなた



自分を大切にすることを
忘れないで