

「ヤングケアラー」

ってしってる？



びょうき
病気のある

かぞく か
家族に代わって、
かじ
家事をしています



かぞく み まわ
家族の身の回りの

せわ かんびょう
お世話、看病などを
しています



め はな かぞく
目の離せない家族の

みまも こえ
見守りや声かけなどを
しています



かけい ささ
家計を支えるために

しごと かぞく
仕事をして家族を
たす
助けています



ヤングケアラーとは、家族のお手伝いをたくさんしている
子どものこと。中野区には、みんなが頼れる場所があるよ！



アニメでわかる！

「きかせてほしい きみのこと」

中野区公式Youtubeで、ヤングケアラー
のことがわかるアニメをみてみよう！

▲コチラから



もしかして…??
チラシのウラを
チェックしよう！

ウラ

もしかして「ヤングケアラー」？

自分が、きょうだいが、ともだちが、もしかしたら「ヤングケアラー」かも？
下のチェックリストで当てはまることはないか、確認してみよう。



ココからも

- 障がいや病気のある家族の代わりに、買い物・料理・掃除・洗濯などをしている。
(しょうがいやびょうきのあるかぞくのために、かいものやごはんづくり、おそうじなどをしている。)
- 家族の代わりに、幼いきょうだいのお世話をしている。
(かぞくのかわりに、ちいさなきょうだいのおせわをしている。)
- 障がいや病気のあるきょうだいのお世話や見守りをしている。
(しょうがいやびょうきのあるきょうだいのおせわやみまもりをしている。)
- 目を離せない家族の見守りや声かけなどをしている。
(めをはなせないかぞくをみまもったり、こえをかけたりしている。)
- 日本語が話せない家族や、障がいのある家族のために通訳をしている。
(にほんごがよくわからないかぞくや、しょうがいのあるかぞくのためにはなしをつたえている。)
- 家計を助けるために働いて、障がいや病気のある家族を支えている。
(いえのおかねをたすけるために、はたらいている。)
- アルコール・薬物・ギャンブルなどに困っている家族に対応している。
(おさけ・くすり・ギャンブルでこまっているかぞくにたいおうしている。)
- がん・難病・心の病気など慢性的な病気の家族の看病をしている。
(ながくびょうき(がん・なんびょう・こころのびょうきなど)のかぞくのおせわをしている。)
- 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。
(しょうがいやびょうきのあるかぞくの、みのまわりのおせわをしている。)
- 障がいや病気のある家族の入浴やトイレのお手伝いをしている。
(しょうがいやびょうきのあるかぞくの、おふろやトイレのおてつだいをしている。)

■相談(そうだん)してみよう！

ヤングケアラーだけでなく、悩(なや)みでること、困(こま)ってることがあるとき、みんなが頼(たよ)れる場所が、中野区にはあります。みんなの想(おも)いをきかせてね。

なやんでいる、こまっている、
そんなときはココに
相談(そうだん)しよう！

子ども相談室
「ポカコロ」

子どものみんなのための相談先(そうだんさき)。一緒(いっしょ)に問題(もんだい)を解決(かいけつ)します。

相談(そうだん)フォームから
「ポカコロ」におくれるよ！



くわしくは

いつもつかっているラインで
相談(そうだん)ができる！

なかのつながる
ハートLINE

みんなの抱える(かかえる)なやみを
ラインを使って気軽(きがる)に
相談(そうだん)できます。

公式LINEを追加(ついか)して、
相談(そうだん)してみよう！



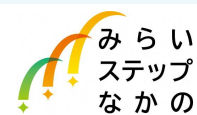
くわしくは

こんなこと相談(そうだん)
してもいいのかな…
そんなときはココ！

子ども・若者支援センター
総合相談

こんなこと、ポカコロやLINEに相談(そうだん)してもいいのかな…
なやんだときは、いちどココに相談(そうだん)してみよう。

電話(でんわ)やおうちで相談(そうだん)
などいろんな方法(ほうほう)があるよ！



くわしくは