

知って

気付いて

ヤングケアラー

子どもが子どもでいられるために

元当事者からのメッセージ

ヤングケアラーのあなたへ

よく頑張っているね。あなたが当たり前だと思ってやっていることは、決して当たり前ではありません。「とても大変なことをやっているんだ」と、まずは自分のことを認めてあげてほしい。

自分から助けを求めるのは難しいことだと思います。でも、一人で抱え込む必要はありません。同じような経験をした人と話したり、相談したりできる場所もあるので、遠慮なく気軽に利用してください。

【今号の表紙】

左は17歳の時から11年以上在宅介護を担った方からのメッセージです。次ページの特集をご覧ください。ヤングケアラーについて知ってください