

あなたは、**ヤングケアラー** ではないですか？

★YES・NO を選んで進んでね。(YES  NO )

じぶん さいみまん
自分は、18歳未満だ。

- ☐ 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。
- ☐ 家計を支えるために、労働をして障害や病気のある家族を助けている。
- ☐ 目が離せない家族の世話や声かけ、見守りをしている。

一つでも当てはまったら **YES** へ進もう！

ヤングケアラーではありません。



- ☐ 家事をするために学校を休んだり、遅刻、早退をしたことがある。
- ☐ 家事や家族の世話をするので、宿題や勉強をする時間がない。
- ☐ 家族の世話をするので寝不足気味だ。
- ☐ 家族のために部活をやめた。
- ☐ 家族の世話をするので友達と遊ぶ時間がない。
- ☐ 家族のことで、こころや体に不調が出たり、悩み事が増えた。
- ☐ 家のこと、家族のことを誰にも相談できない。

一つでも当てはまったら **YES** へ進もう！

ヤングケアラーではなさそうです。
自分ができる範囲で家庭の手伝いを
続けましょう。



あなたは、**ヤングケアラー**かもしれません!!

裏面に進みましょう！



いえ てつだ かぞく じたい わる
家の手伝いや、家族のケアをすること自体は悪いことでは
ありません。でも、「自分はヤングケアラーかもしれ
ない」「家族や自分のことでモヤモヤしている」と思っ
たら、まわ おとな そうだん
周りの大人に相談しましょう。



そうだん
☎相談できるところ☎

な か し か て い か て い じ どう そうだん し つ
那珂市こども家庭センター(家庭児童相談室)

(な か し やくしよ かい こども かい
那珂市役所2階 こども課)

029-229-3511 (ちよくつう
直通)

080-1247-9763 (ちよくつう けい たい
直通携帯)

な か し やくしよ 029-298-1111 (ないせん
那珂市役所 内線256・257)

※相談時間 9:00~17:00 (そうだん じ かん ど にち しよくじつ のぞく
※相談時間 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く))

おとな かた
大人の方へ ~きづいてください、こどもたちの SOS~

こどもは、かぞく せ わ あ まえ
家族の世話をすることが当たり前になっていると、
そのたいへん ほんにん き
その大変さに本人は気づかないケースがあります。

また、こどもにとって、かぞく
家族のことを話す、SOS を出すのは、
とてもゆうき
とても勇気がいることです。

「あの子、ヤングケアラーではないのかな？」とおも
思ったら、
まずはこえ をかけ、はなし き
話を聞いてあげてください。

こどもが、こどもでいられるために…。

