

あなたは一人じゃないだよ 誰かに頼ってもいいんだよ
家族のお世話をいい家族のこと自分のこと悩んでいいよ

あなたの話 聴かせてね

●豊中市 ヤングケアラー相談窓口

06-6852-5544

月～金曜(祝日除く) 9時～17時 15分

※豊中市の18歳になるまでの子どもが対象

※周囲の人も相談できます

○とよなかつライン ○

豊中市の18歳になるまでの子どもが相談できます

水曜 17時～21時

(受付は20時30分まで)

QRコード
から友だち追加
してね



「ヤングケアラーとは」

本来は大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行い、家庭の支え手となっている子どものことです

あなたはこんなことをしていませんか？

- 1 家事や幼いきょうだいの世話をしている
- 2 親の相談相手や気もちのサポートをしている

- 3 病気や障害のある家族の身のまわりの世話をしている

- 4 目を離せない家族の見守りをしている

- 5 日本語が話せない家族のために通訳をしている

- 6 家族を支えるために働いている

あなたと同じような体馬喰をした人たちがここにいるよ
学習、クラブ活動、友人関係、進路、就職のことなど
葛藤する気持ちを共有できるんだよ

ふうせんの会

ヤングケアラー、若者ケアラー、元ヤングケアラーの会

●つどい ヤングケアラー、若者ケアラーがつながる場(オンライン参加可能)



ほっと一息タイム

(一社)ケアラーアクションネットワーク協会の、家族のケアをしている中高生のためのオンラインコミュニティ(毎月第3水曜はZoom開催)



みんなねっとサロン

全国精神保健福祉社会連合会・家族会のWebサイト
精神の疾患・障害を持つ人の家族のためのサイト(中・高生の参加可能)

