

➤ 知っていますか？ ヤングケアラーのこと

こども・家庭サポートセンター こども・家庭相談係 ☎(63)2177

「ヤングケアラー」とは、自分の家族のために、本来大人がするような家事や家族の世話・介護を「お手伝い」の範囲を越え日常的に行っている子どものことです。「ヤングケアラー」は、今や誰にでも起こりえる身近な問題です。

子どもたちから相談されたときに、普通に話せるように「ヤングケアラー」について知っておきませんか？

ヤングケアラーが抱える問題は？

ヤングケアラーは、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、友人との何気ない時間、将来のことを考える時間…。これらの「子どもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。その結果、責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響がでてしまうことがあります。

ヤングケアラーだと気づいたら？

子どもたちは、誰に相談すればよいかわかりません。自分がヤングケアラーになっていることに気づいていないこともあります。

子どもの気持ちに寄り添い、「元気？」「困っていることない？」など、声かけをお願いします。心配な状況にいる子どもに気づいたときには、相談窓口へご連絡ください。

「もしかして私はヤングケアラーかも…」

もし、悩みを抱えていたら



不安なことや心配なことがあれば、一人で抱え込まずに学校の先生など身近な大人たちに話してみよう。相談窓口にも気軽に連絡してください。



ヤングケアラーについて、詳しくは市ホームページをご覧ください。

相談窓口

○こども・家庭サポートセンター ☎(63)2177
(月～金曜日午前8時30分～午後5時 祝・年末年始を除く)
○児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120(189)783
(毎日24時間 通話料無料)
○24時間子供SOSダイヤル ☎0120(0)78310
(毎日24時間 通話料無料)



こんな不調や悩みを感じたら
相談してください

誰にも言えない悩みや辛い気持ちを話してみませんか。
あなたは一人ではありません。
どんなささいなことでも、まずはご相談ください。

ひとりで悩まず
伝えてほしい

不安やストレスを感じ、心理的に追い込まれた結果、自ら命を絶ってしまう人が多くいます。全国的に自殺者数は増加しており、本市においても同様の傾向が見られます。
人に話すことで心が軽くなるかもしれません。ぜひ相談窓口を活用してください。

いのちを支える
9/10 ▶ 9/16
自殺予防週間

ひとりで悩んでいるあなたへ
「知らせてほしいこころのSOS」

健康課市民健康係 ☎(63)8312

市の主な相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号
こころの悩み	健康課	(63)8312
生活困窮に関する相談	生活相談・支援センターのぞみ	(63)2167
高齢者に関する相談	高齢福祉課	(63)2175
障がい児者に関する相談	障がい福祉課	(63)2176
	障がい児者基幹相談支援センター	(60)2588
福祉総合相談	福祉まると相談室	(63)8369
ひきこもりに関する相談	あかりテラス (ひきこもり地域支援センター)	(65)5381

その他の相談窓口

●栃木いのちの電話
(宇都宮センター)
☎028(643)7830
相談日時: 365日 24時間

●SNS相談
「こころの相談@とちぎ」(LINE アプリ)
相談日時: 日・火・木 午後6時～10時まで
右記二次元コードで検索してください。

