

# ひとりで悩まないで 「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、本来大人が担うと思われる家事や家族の世話などを日常的に行っている、こどもや若者のことをいいます。日常的なケアが負担となり、本人にとって学業や友人関係、進路選択などに影響が出てしまうこともあります。

あなた自身やあなたの周りで「ヤングケアラーかもしれない」と思う人がいたら、まずはご相談ください。

## あなたの周りに ヤングケアラーかもと思うこどもがいたら

こどもたちは、家事や家族の世話が、日常生活の負担になつても、誰に相談したらよいかわかりません。また、自分が「ヤングケアラー」だと気付いていないかもしれません。だからこそ、周りが「気付き、寄り添い、声をかける」事が必要です。

例…食事の準備、掃除、洗濯などの家事、きょうだいや家族の見守りなど

## こどもや若者のみなさんへ あなたが悩みをかかえていたら

不安なことや心配なことがあれば、一人で抱え込まずに周りの大人や学校の先生など信頼できる人に相談しましょう。電話やLINEでも相談できる窓口があります。



▲市ホームページ



あれっ  
もしかして…



## まずはご相談ください

### ●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)



LINE相談  
とちぎヤングケアラーチャンネル

LINEで相談につてくれる人は、元ヤングケアラーが多く、心理士、看護師、社会福祉士などさまざまな分野の専門知識のある人たちです。



いのち  
支える

## 自分と身近な人を守るためにできること ～9月10日から16日は自殺予防週間です～

健康課市民健康係 ☎(63)8312

全国では、毎年多くの人々が心理的に追い込まれた末に自ら命を絶っています。特に9月は、長期の休み明けや環境の大きな変化からストレスを感じやすい時期です。ご自身や大切な人の「こころの健康」について、一緒に考えてみませんか？どこに相談したらいいのかわからないときは、市の各種相談窓口をご利用ください。

## つらいときや悩んでいるときは、1人で抱え込まず、周りに相談しましょう

### ▶こころのSOSのサイン、出ていませんか？

- ☐ 体の調子が悪い(頭痛、食欲低下、疲れやすい等)
- ☐ 何もする気がおきない、何も感じない
- ☐ 物事の決断ができない
- ☐ 不安や恐怖、イライラする、絶望感がある
- ☐ 眠れない、すぐに目覚める
- ☐ アルコールや喫煙量が増える
- ☐ 自暴自棄になり危険な行動をする
- ☐ 涙が止まらない



1つでも当てはまったら、こころが疲れているかもしれません。つらい気持ちが続いているときは、1人で抱え込まず早めに周りに相談しましょう。

### ▶家庭でできるストレス対処法

- 信頼できる人と話をしましょう
- 健康的な生活習慣を心がけましょう
- 信頼できる情報を確認しましょう

### 主な相談窓口

市の各種相談窓口はこちら▶



### SNS相談「こころの相談@とちぎ」▶

相談日時:日・火・木 午後6時～10時まで  
(<https://lin.ee/mEQ70Cr>)

