



自分のこと、だれかに
話したいときがある

ヤングケアラーのこと

知ってる？

ヤングケアラーが
していること

がまんしているかも
しれないこと

精神的に不安定な家族の
話し相手になる・機嫌をとる

目が離せない家族を
見守る・気にかける

家族の分まで
買い物・料理・洗濯
などの家事をしている

家族の身体的・
医療的なケアをしている
(食事やトイレの介助、
薬の管理など)

幼いきょうだいの
お世話をしている

お酒やギャンブルに問題の
ある家族の対応をしている
など

その
ために



勉強時間の確保や
受験・進学

放課後に遊んだり
部活をすること

修学旅行など
長期で家を離れること

リラックスできる
時間を持つこと

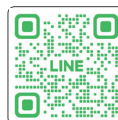
自分の気持ちや
本音を伝えること

将来の夢を
思い描くこと
など

世田谷区 ヤングケアラーさぽーとーむ

LINE

友だち登録はここから！ >



お問い合わせ／

世田谷区子ども・若者部 子ども家庭課

TEL 03-5432-2569 FAX 03-5432-3081



世田谷区 ヤングケアラー さぽーとるーむ

？？？
ってやもに？



ヤングケアラーや若者ケアラーが、
気軽につぶやいたり相談などでもできるLINE窓口のことです。
お返事をしているのは、元ヤングケアラーの人たちです。
家族のこと・学校のこと・進学や就職のこと・友達のことなど…
どんなことでもお話しができます。どうぞ、お気軽に相談してくださいね。



こんなことに
悩んで
いませんか？

不安定な家族がいて、
つらくなってしまう時がある

家族のことが理由で、自分の進路や
将来の夢について悩んでいる

家族のお世話や介護、家事をしていて、
勉強や部活、遊ぶ時間を取りにくい

家族のことは他人に言わない方が
いいと思うけど、本当は
話してみたい気持ちもある

相談員にはこんな人がいるよ

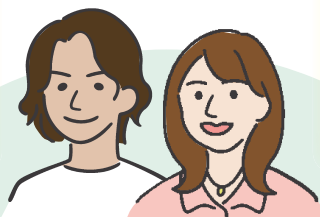
- ✓ うつ病の家族と暮らしてきた人
- ✓ 難病のお母さんのお世話をしてきた人
- ✓ 認知症の祖父母の介護をしてきた人
- ✓ 公認心理士
- ✓ 看護師
- ✓ キャリアコンサルタント
- ✓ お酒を飲みすぎてしまう家族と暮らしてきた人
- ✓ ひとり親家庭で、統合失調症のお母さんと暮らしてきた人
- ✓ ユースワーカー・ソーシャルワーカー
- ✓ けんかの多い両親のもとで育ってきた人
- ✓ 外国出身で日本語が苦手な家族がいる人

相談員 からの メッセージ

『家族のことでなんだか疲れてしまったり、
日常的に不安や心配事を抱えていたり、
ふとした時に孤独を感じることはありませんか？

自分よりもっとつらい人、
もっと頑張っている人があるから…
人に話したところで状況が変わるわけじゃないし…

と我慢していませんか？



『家族のお世話のこと、家族の関係性のこと、
自分のやりたいことと家族とのバランス…

小さなことでも、
このLINEから相談してみてね。

名前や住所は言わなくてもいいよ。
秘密は守ります。

あなたからのLINEを待っているよ！

世田谷区
ヤングケアラー
さぽーとるーむ

LINE

友だち登録はここから！>



運

営



一般社団法人ヤングケアラー協会

お問合わせ／世田谷区子ども・若者部 子ども家庭課

TEL 03-5432-2569 FAX 03-5432-3081