



## ひとりで悩んでいませんか？

家族のお世話をされていて疲れていませんか？ 家族のことや自分のことで悩んでいたら相談してください。



### 🏠 LINE・メール相談

電話で話しにくい時はLINEやメールで相談ができます。

### 🏠 時間外相談

土日祝日や時間外なども相談できます。

※必ず予約が必要です。

## 子どもヤングケアラー総合相談窓口

住所：長崎市恵美須町4番5号 NBC3rdビル5階  
一般社団法人ひとり親家庭福祉会ながさき 内  
対応時間：月曜～金曜 10時～19時  
電話番号：095-893-6266



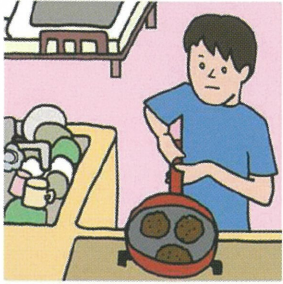
LINE



mail

# 🏠 ヤングケアラー って？

本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことをいいます。



障がい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



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



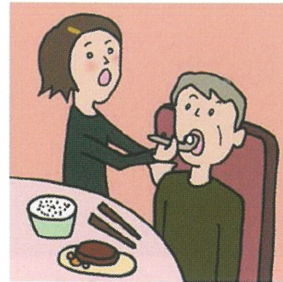
家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

# 🏠 子どもたちの悩み



- 自分の為だけの時間があまりとれない
- 相談、共感できる友達がない
- 友達と遊ぶ時間がない
- ストレスを解消できない
- クラブ活動に参加できない
- 勉強や宿題をする時間がない
- ずっと体がだるい
- 寝不足で授業に集中できない