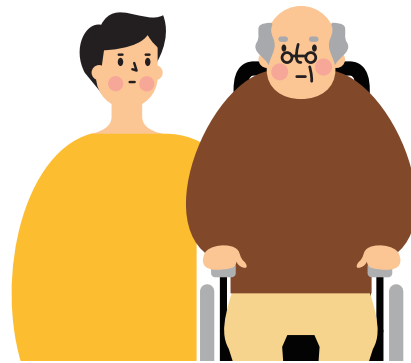
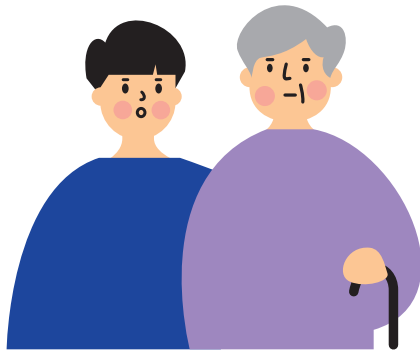


もしかして あなたも ヤングケアラー？

だれ  
誰かにたよってもいいよ



かぞく せわ いえ てつだ たいせつ  
家族のお世話や家のことを手伝うのは、とても大切なことです。

でも、そのお世話が、しんどい気持ち、つらい気持ちになっているのなら、だれかに相談してもいいのです。

ひとり かか なや こま れんらく  
一人で抱えず、悩みや困ったことがあれば、わたしたちに連絡してください。

と あ そうだんさき  
お問い合わせ・相談先

さかいし  
堺市ユースサポートセンター

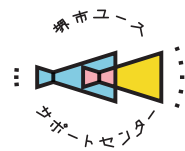
〒591-8037 堺市北区百舌鳥赤畑町1丁3番1堺市三国ヶ丘庁舎5階

TEL 072-248-2518 FAX 072-248-0723 <https://www.sakaiyouth.net/>

[受付時間] 9:00~17:30 (土・日・祝日・年末年始除く)

なんかいこうやせん はんわせん みくにがおかえき にしぐち  
南海高野線・JR阪和線 三国ヶ丘駅 西口よりすぐ

※堺市ユースサポートセンターはNPO法人み・らいず2が堺市から委託を受け運営しています



ホームページ  
QRコード

# ヤングケアラーの相談窓口を開設しました

ヤングケアラーとは、家族にお世話を必要とする人がいる場合に、本当は大人がするような家事や家族のお世話、介護、気持ちの面でのサポートなどの「ケア」を行っている18歳までの子どものことです。

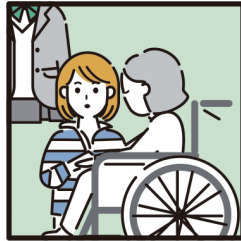
これらのケアの負担が重く、学校生活や友だち関係のなかでやりたいことができないなどの困りごとが出てくる場合があります。



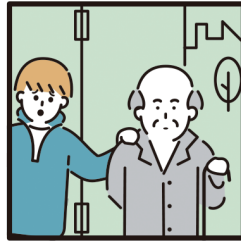
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



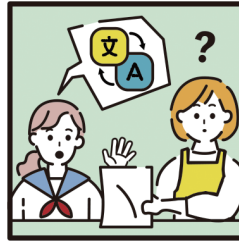
家族に代わり、幼い子どもの世話をしている。



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。

©子ども家庭庁ホームページより

**対象者** 18歳までのヤングケアラー・49歳までのケアラー又は元ヤングケアラー

## 相談

- 困っていることについて、一緒に考えます
- 家族のこと、進路のことなど、話すことで心がちょっと軽くなるかもしれません

でんわ  
電話

072-248-2518

ホーム  
ページ

堺市ユースサポートセンターのホームページのお問い合わせフォームから



ホームページ  
QRコード

相談は、予約制です。相談無料。

## 交流の場について

同じような状況のヤングケアラーの交流の場を、月1回開催します。

DVDを見たり、クラフト活動をしたりします。ドリンクを飲みながら、ゆったり過ごせる場所です。

日程と場所、参加申込については、堺市ユースサポートセンターのホームページからご確認ください。