



聞かせてくれる？ キミの話を

家族のケアと自分のケア、バランスはだいじょうぶ？



キミがつらいと思えば、それはつらいこと。
キミがしんどいと思えば、それはしんどいこと。
自分のことがよくわからなくてもいい、
キミがモヤモヤを話してくれたら、安心するよ。

ヤングケアラーのこと 知ってる？

たとえば、

ヤングケアラーが していること

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

家族の分まで
買い物・料理・洗濯
などの家事をしている など

そのために

がまんしているかも しれないこと

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

家族のお世話や介護、
家事をしていて、
勉強や部活、遊ぶ時間が
取りにくい

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

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

こんなことで
なやん
でる？

とちぎヤングケアラーチャンネルってなに？



家族のことを気づかったりお世話をしたりすること
がある人が、気軽につぶやいたり相談などもできる
LINE 窓口のことです。お返事をしているのは、
元ヤングケアラーや、様々なサポートの専門家の人
たちです。家族や学校、進路、友達のことなど…
どんなことでもお気軽に相談してくださいね。

相談員にはこんな人がいるよ

お酒を飲みすぎてしまう家族と
暮らしてきた人

認知症の祖父母の介護をしてきた人

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

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

家族のことと自分の生活との
両立に悩んだ経験のある人

公認心理師

看護師

社会福祉士

外国出身で日本語が苦手な
家族がいる人

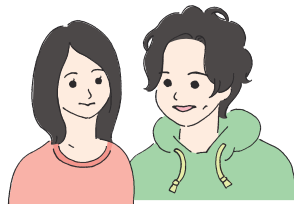
キャリアコンサルタント



スタッフ 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いるから…
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！



LINE
友だち登録はここから！>



対応時間／平日 11:00~20:00

メッセージは24時間いつでも
送って来て大丈夫ですよ！

運営／一般社団法人ヤングケアラー協会
お問合せ／栃木県こども政策課 児童家庭支援・虐待対策担当 TEL 028-623-3061