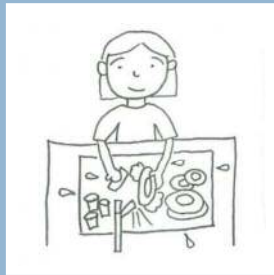


# ひとり あなたは一人じゃない

だれ じぶん じかん たいせつ  
誰かのためにがんばるあなたには、自分の時間を大切にしてほしい。



おや そふぼ せわ かいご  
きょうだいや親、祖父母のお世話や介護をしていることで、

じぶん じかん  
自分の時間がとれていない「ヤングケアラー」は

にん ひとり い  
20人に1人いると言われています。

かぞく じぶん なや れんらく  
家族のこと、自分のことで悩んだらご連絡ください。

そうだんさき  
相談先

時間：午前9時～午後5時30分（土・日・祝日、年末年始除く）

— どちらの相談先に連絡しても大丈夫です —

あしやし しゃかいふくしきょうぎかい  
芦屋市社会福祉協議会  
そうごうそうだんまどぐち  
総合相談窓口

でんわ



0797-31-0681

メール



kurashi@ashiya-shakyo.com

あしやし けんこうぶ こそだ すいしんか  
芦屋市子ども健康部 子育て推進課  
こ かにいそうごうしえんしつ  
子ども家庭総合支援室

でんわ



0797-31-0643

あしやしきょういくいいんかい  
芦屋市教育委員会  
がっこうきょういくか  
学校教育課

でんわ



0797-38-2087

ホームページへの  
アクセスはこちらから



## こんな悩みはありませんか？

- ・部活や習いごとができない
- ・宿題や勉強をする時間が十分につくれない
- ・友達と遊ぶ時間が少ない
- ・自分の好きなことをできる時間がもっと欲しい
- ・家族のことを話しづらく、身近に相談できる人がいない
- ・進学や就職が希望どおりにできない

## ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の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はしている



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