

家族のお手伝いで部活を休む

きょうだいのお世話

進学悩み

話せる人がいない

…など

家族のケアやお手伝いをする 学生・若者のためのオンライン交流会

ONLINE

家族のことだから、
話しても仕方ないかなっ
て思っちゃいます

私もそうだったなあ。
でも、気持ちを閉じ込めておく
と苦しくなるから、適度に吐き出すのも
大事だなんて、今は思います。

自分の時間って
どうやって作ってる？

音楽を聴いたり、
寝る前に少し漫画を読んだよ

やること多すぎて
あっという間に1日が
終わっちゃう

わかる！
私もそうだなあ。
どんなこと手伝っているの？

聞くだけの
参加も OK
顔・名前出しの
必要なし！



チャットだけの
やりとりでも OK

こんな方、ぜひご参加ください

家族のケアやお手伝いをしている

家族や学校のことで話をしたい、聞きたい

学生や社会人、支援者の方など、興味がある方は誰でも OK

開催
日時

毎月1回
20:00～21:00

2025 年 10 月 28 日 (火)

11 月 19 日 (水)

12 月 22 日 (月)

2026 年 1 月 28 日 (水)

2 月 17 日 (火)

3 月 17 日 (火)

※随時、申込み頂いた方には、メール又はLINEで上記開催日時を案内させていただきます。

参加・申込方法

次のいずれかの方法で事前申込ください。
お申込み後、参加方法をお知らせします。



OR



Web フォーム

※開催当日1時間前まで受付

徳島県ヤングケアラー

支援情報 LINE を友達登録

ヤングケアラーって？

ヤングケアラーは、障がいや病気のある家族や幼いきょうだいのために、本来大人が担うような、家事・家族のケア・介護などのサポートを行うこどもや若者のことを言います。

- ✓ 幼いきょうだいの世話をしている
- ✓ 買い物・料理・掃除などの家事をしている
- ✓ 身体的なケアをしている（看病、トイレの介助、見守り）
- ✓ 精神的なケアをしている（愚痴を聞いたり、話し相手になる）

オンラインイベントって、どんな感じ？

誰でも参加できるの？

興味がある方は、学生や社会人、支援者の方など誰でも参加歓迎です◎過去には、「ヤングケアラーかな…という友だちの代わりに参加しました」という方もいますよ。

Zoom を使ったことがないのですが大丈夫ですか？

初めてでも簡単に接続できますので大丈夫です！参加申込後にお送りする招待 URL をクリックすると、Zoom アプリのインストールが始まります。その後、招待 URL をクリックするとイベントに参加することが出来ます。

ただお話を聞くだけでも大丈夫ですか？

大丈夫です！ケア経験のある先輩や同じ世代の人たちの話を聞くだけでも、きっと参考になるものがあるはずです。自分のペースで参加して、慣れてきたらチャットで呟いたりしてみてくださいね。

スマホから参加できますか？顔を写したくないのですが…。

スマホから参加できます。匿名での参加や顔が映らないようビデオはオフの状態で開催をしますので、安心してご参加くださいね。

わたしたちが運営しています

20~50代の看護師やケアマネージャー、10代の頃に家族のケアや介護を経験した元ヤングケアラーなどさまざまな経歴のスタッフがイベントを運営しています。いま悩んでいることや思っていること、本当はこうだったらいいのに…と考えていることなど、なんでも大丈夫です。気軽にお話しに来てくださいね。みなさんの力に少しでもなれたら嬉しいです。

ダイチさん
若者ケアラー



大学1年生の秋から、精神疾患を持つ母のケアに携わっています。現在も感情のサポートなどを行う、現役若者ケアラーです。

モモさん
若者ケアラー



26歳の時、突然母が診断のつかない難病に。仕事のかたわら、入院中のサポートや色々な手続きを代行、現在は在宅療養中で外来の付き添い等を行っています。

Kotaro さん
元ヤングケアラー
若者ケアラー



小学生の頃から、うつ病の母親を約15年間ケア。感情面のサポートを行い、今は医療・福祉業界で働いています。

相談窓口

お問い合わせ・運営

N.K.C ナーシングコアコーポレーション合同会社
TEL 0859-30-4856

ひとりで悩みを抱えず、下記相談窓口へお気軽にご相談ください

親子のための相談 LINE

登録はこちら ▶▶
平日午後1時 - 8時
土日・祝日、年末年始除く



フレア相談室

(徳島県子ども・若者総合相談センター)
TEL 088-626-6188
午前10時～正午、午後1時～5時まで
(火・日曜除く※火曜が祝日の場合は翌日休み)