

家族のために がんばっているあなたへ

ヤングケアラーってなんだろう？

ヤングケアラーとは？

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こどものこと。



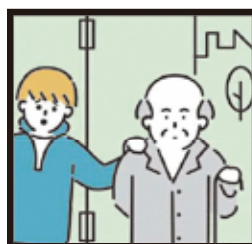
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



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。



目の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。

家族のお手伝いや大切な家族の世話をすることはすばらしいことです。

家族も周りの大人もきっと感謝の気持ちでいっぱいです。

でも・・・

したいと思っていることができないときや困ったことがあれば、誰かに話してください。

あなたの力になりたいと思っている人は、たくさんいます。



徳島県ホームページ



こども家庭庁
ヤングケアラー支援特設サイト

悩みや不安なことがあったら

一人で抱え込まないで、まずは、家族や先生、周りの大人に話してみましょう。
あなたの周りには、話を聞いて寄り添ってくれる大人たちがいます。

例えば・・・

担任の先生、保健室の先生、その他の学校の先生、
学校のスクールカウンセラーさんやスクールソーシャルワーカーさん
家族のケアに関わっているケアマネージャーさんやヘルパーさん
児童委員さん、こども食堂やこどもの居場所のスタッフさん



**周囲の人には話しづらいときでも、電話やLINEを通じて
あなたの話を聞いてくれる相談先があります。**

相談窓口

●ときわプラザ相談室

(徳島県こども・若者総合相談センター)

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

●児童相談所相談専用ダイヤル

いちはやく おなやみを

0120-189-783

通話料無料
平日 8:30～17:15

●親子のための相談LINE

<https://lin.ee/OLI95MT>

午後1時～午後8時
土日・祝日、年末年始除く



●子ども何でもダイヤル

088-635-0303

午後1時～午後6時 12/29～1/3除く

●こころとからだのサポートセンター

(徳島県立総合教育センター)

088-672-5200

午前9時～午後5時 土日・祝日、年末年始除く

●24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

なやみいおう

0120-0-78310

24時間受付

●こどもの人権110番(法務省)

0120-007-110

平日 8:30～17:15

市町村相談窓口

市町村名	担当課	電話番号	市町村名	担当課	電話番号
徳島市	こども家庭センター	088-621-5122	神山町	健康福祉課	088-676-1114
鳴門市	こども家庭センター	088-684-1095	那賀町	すこやか子育て課(本庁舎)	0884-62-1150
小松島市	児童福祉課	0885-32-2114	牟岐町	住民福祉課	0884-72-3416
阿南市	こども支援課	0884-22-1677	美波町	福祉課	0884-77-3614
吉野川市	こども家庭センター	0883-22-2267	海陽町	かいようこども家庭センター「あずも」	0884-73-4311
阿波市	こども家庭センター	0883-36-6820	松茂町	子ども家庭支援室	088-678-2926
美馬市	美馬市こども家庭センター	0883-52-2333	北島町	子育て支援課(子育て支援施設Koti)	088-678-6161
三好市	子育て支援課	0883-72-7666	藍住町	こども家庭センター	088-637-3107
勝浦町	福祉課	0885-42-1502	板野町	子ども家庭総合支援センター	088-672-5567
上勝町	住民課	0885-46-0111	上板町	子ども若者家庭支援室	088-637-6006
佐那河内村	健康福祉課	088-679-2971	つるぎ町	福祉課	0883-62-3116
石井町	子育て支援課(子ども家庭総合支援拠点)	088-674-1623	東みよし町	福祉課	0883-82-6306