買い物・料理・そうじ・せんたく
などの家事をしている。

しょうがいや病気のある家族のケアや
かん病をしていて、外出ができない。
学校を休んだりする。

家事や家族のケアを ひとりで がんばっていませんか？

おさないきょうだいの世話をしていて、
勉強や遊びの時間がもてない。

目をはなせない家族の見守りや声か
けなどをしていて、はなれることが
できない。

ひとりでかかえこまないで、自分の気持ちや不安を 先生や周りの大人に相談してみてください

身近な人に相談するのが
むずかしい場合は、
茨木市こども政策課に
いつでもれんらくしてください

＼ ヤングケアラー相談窓口を開設しました ／

茨木市こども育成部こども政策課

TEL：072-620-1625（平日8：45～17：15）

Email：kodomoseisaku@city.ibaraki.lg.jp

くわしくはこちら

ヤングケアラーって？

くわしくはこちら

本来大人が担うと想定されているような、障害や病気のある家族、幼いきょうだいのケアなどを日常的に行っている子どものこと。

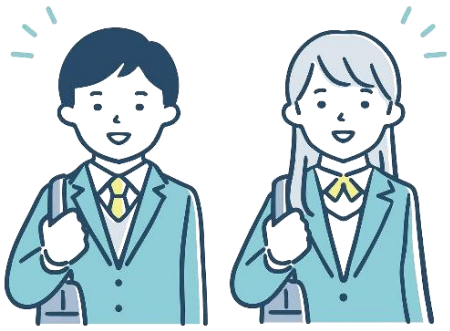
ひとりでがんばらなくて大丈夫

いそがしい学校生活の中、家族の手伝い・ケアをがんばっていることはすばらしいことですが、「学校を休んでしまう」「授業中に寝てしまう」「友だちと遊ぶ時間がない」など、学校生活や友人関係に支障が出ると、将来の進学や就職にまで影響が出ることもあります。

話をきいてもらいたくなったら？

子どもが大人の役割を引き受け、がんばることはとても大変なことです。
自分の夢や将来を考えることは、決して自分勝手なことではありません。
自分の悩みや不安を話すのは勇気のいることですが、だれかに話してみませんか？あなたの周りには、あなたの思いによりそい、共感し、いっしょに考えてくれる大人がきっといます。

たとえば

- 担任の先生、部活動の顧問、その他学校の先生
- スクールソーシャルワーカーさん、スクールカウンセラーさん
- コミュニティ・ソーシャルワーカーさん
- ユースプラザの相談員さん
- こども食堂のスタッフさん、民生委員・児童委員さん
- 家族のケアに関わっているケアマネジャーさん　など…

困ったときには相談を