



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る、  
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



家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められるこども・若者のことです。

## 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素晴らしいことですが、「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

