

はな
話せてよかった!

子ども家庭支援センターに電話をして
お世話のことを話したら大丈夫?
って心配してくれました



みなと子ども相談ねっとにメールで悩
んでいることを送ったら優しく励まし
てもらって元気になりました



お世話のことで悩んでいると
楽しいことも楽しく思えなくなります。
元気に過ごすためにも
悩んでいることを話してね



悩んだときに話をきいてくれるところ

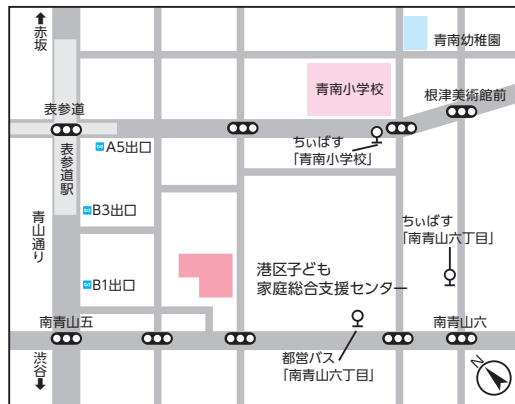
港区子ども家庭支援センター

- 子ども家庭相談ダイヤル ☎03-5962-7215
- 専門相談 ☎03-5962-7202
保健師や心理士が話をききます
- みなと子ども相談ねっと 24時間受付中
港区に住む18歳未満の子どもなら誰でも

<https://minato.kodomosoudan.net>



案内図



〒107-0062 港区南青山5-7-11 港区子ども家庭総合支援センター

- 地下鉄** 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
表参道駅B3出口 徒歩3分
- バス** 都営バス 渋88「南青山六丁目」下車4分
ちいばす 青山ルート「南青山六丁目」下車5分
ちいばす 青山ルート「南青山小学校」下車6分

その他の話をきいてくれるところ

- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- チャイルドライン 18歳未満の子どものための電話相談 ☎0120-99-7777

ヤングケアラー
ってな〜に?



港区子ども家庭支援センター

ヤングケアラーは 家族のこんなケアをしています



障害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。



日本語が第一言語でない家族や障害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、障害や病気のある家族を助けている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。



障害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。



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。

ヤングケアラーって

ほぼ毎日、買い物や料理、洗濯など、おとなのように家の仕事や家族のお世話をしている子どものことです。身体や心の障害・病気のあるおじいちゃんやおばあちゃん、小さいきょうだいなどのお世話をすることは、おとなでも大変なことです。

家族のお世話をしているこんなことに悩んでいませんか？

きょうだいのお世話で友達と遊ぶ時間がない



お世話で寝られなくて疲れる



身体の調子が悪くて遅刻や早退をしてしまう



宿題をする時間がなくなる



疲れてイライラしてケンカしちゃった

