

かぞく
家族のために

西東京市子ども家庭支援センターのどか
ヤングケアラーリーフレット

がんばっているあなたへ



じぶん たいせつ
自分のことも大切にできていますか？

にしとうきょうしこうしき
西東京市公式ホームページでは

ヤングケアラー啓発動画を掲載中



とうきょうと
東京都ヤングケアラーの

ひろば





家族のためにごはんを作っている



調子がわるい家族の代わりに家事をしている

わたしってヤングケアラー？



きょうだいのお世話をしている



おじいちゃん、おばあちゃんの介護をしている



日本語を話せない家族のために通訳をしている

ヤングケアラーとは、大人がするような家事や家族のお世話をする子どものことです。

こんなことはありませんか？

友達と遊べない！ 勉強の時間がない！

夜寝る時間がない！ 疲れがとれない！

部活にでられない！

一人で抱えないで

身近な大人に話してください

担任の先生

スクールカウンセラー

スクールソーシャルワーカー

保健室の先生

子ども食堂のスタッフ

～周囲の人に話しづらいときは～

子ども相談室 ほっとルーム 0120-9109-77

平日午後2時～午後8時 土曜日午前10時～午後4時

日曜日・祝日・年末年始はお休み

子ども家庭支援センターのどか 042-439-0081

平日午前9時～午後4時 土曜日午前9時～正午、午後1時～4時

日曜日・祝日・年末年始はお休み

24時間子ども SOSダイヤル 0120-0-78310

24時間受付(年中無休) (文部科学省)