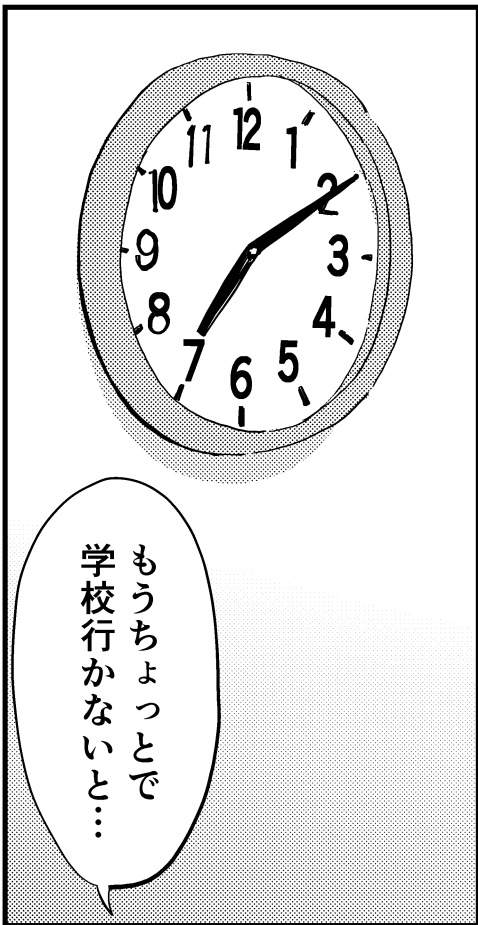
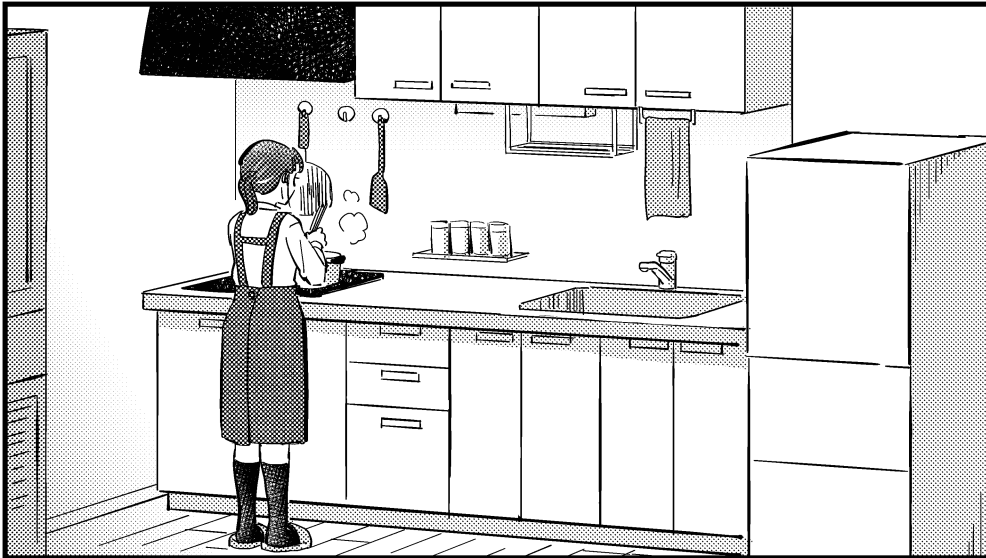
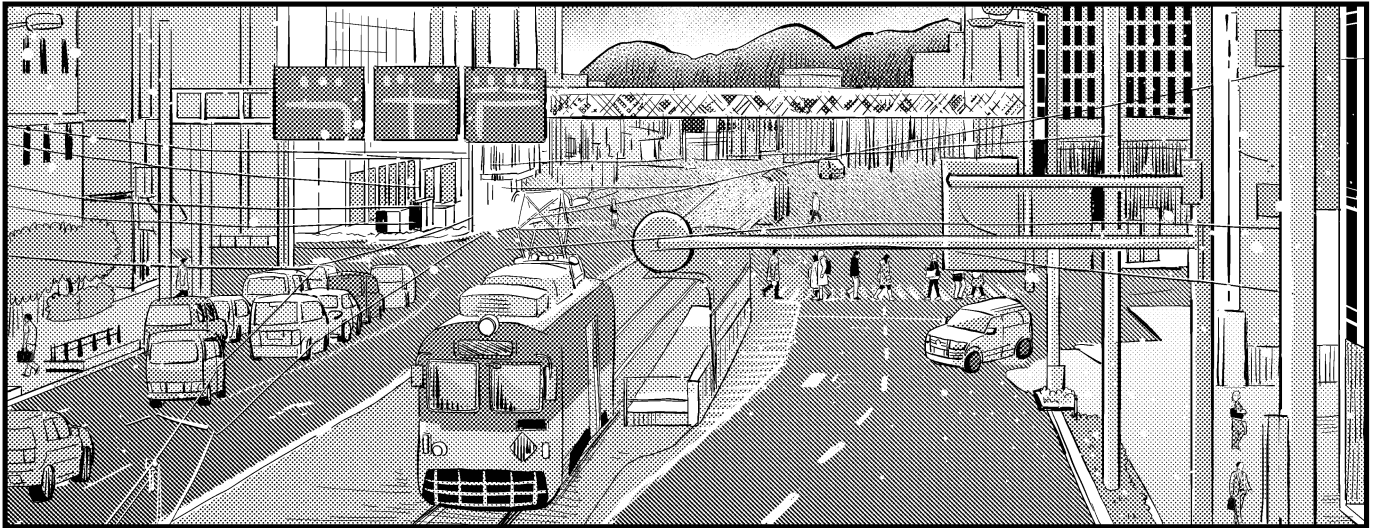
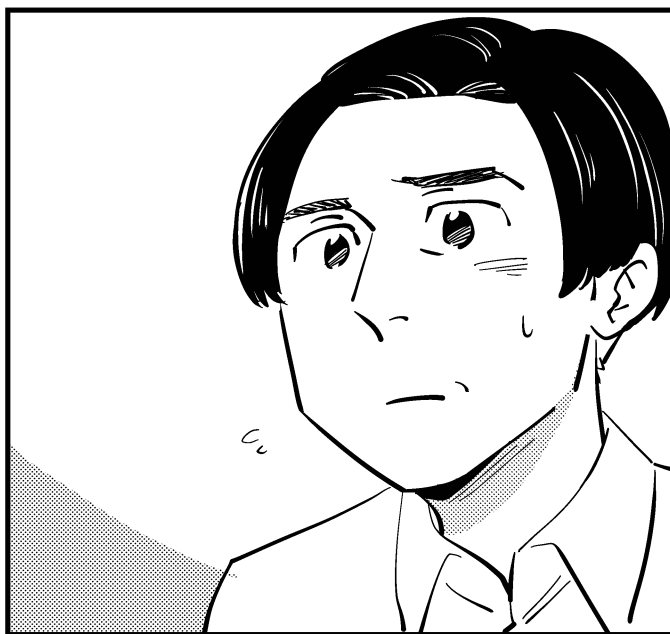
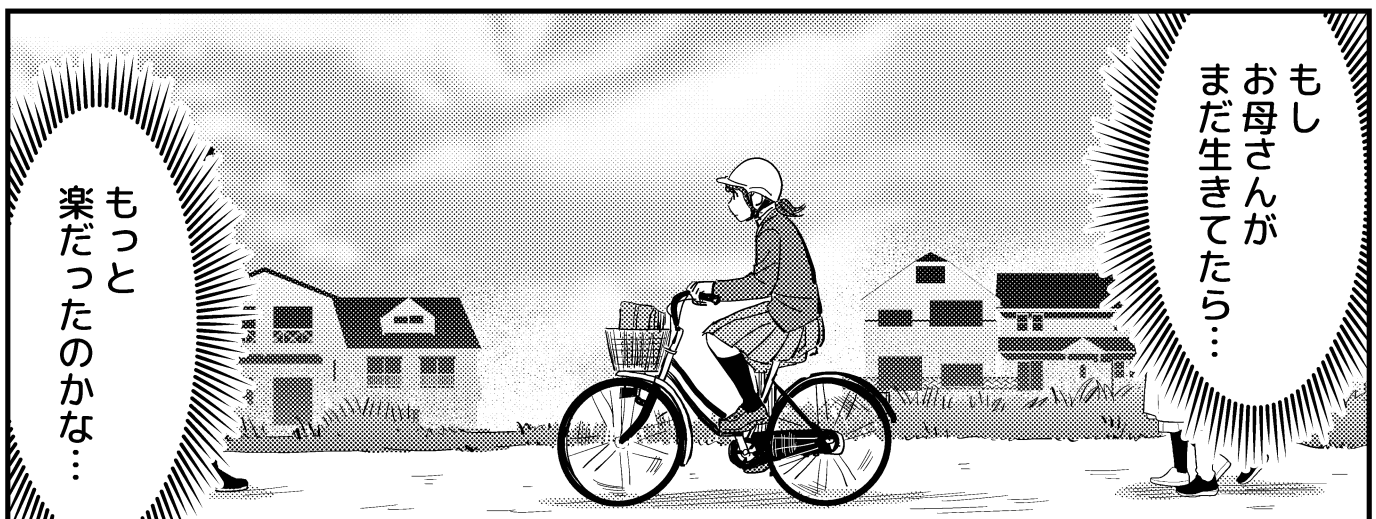
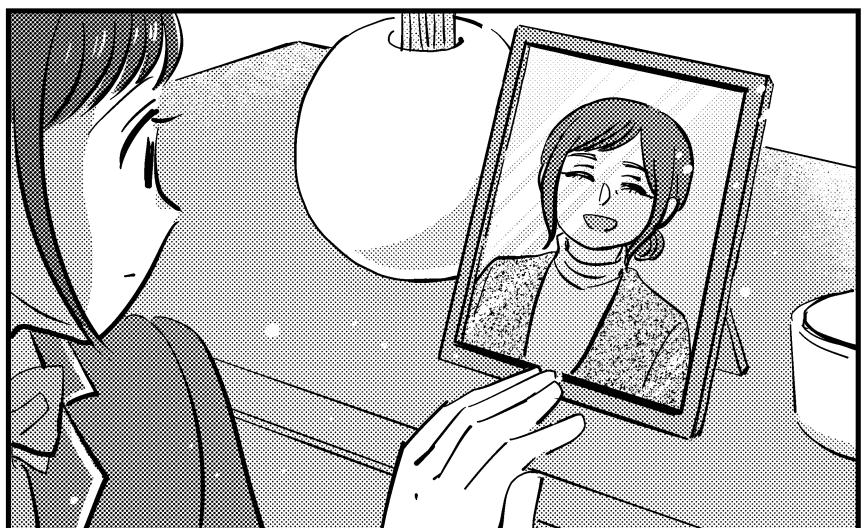
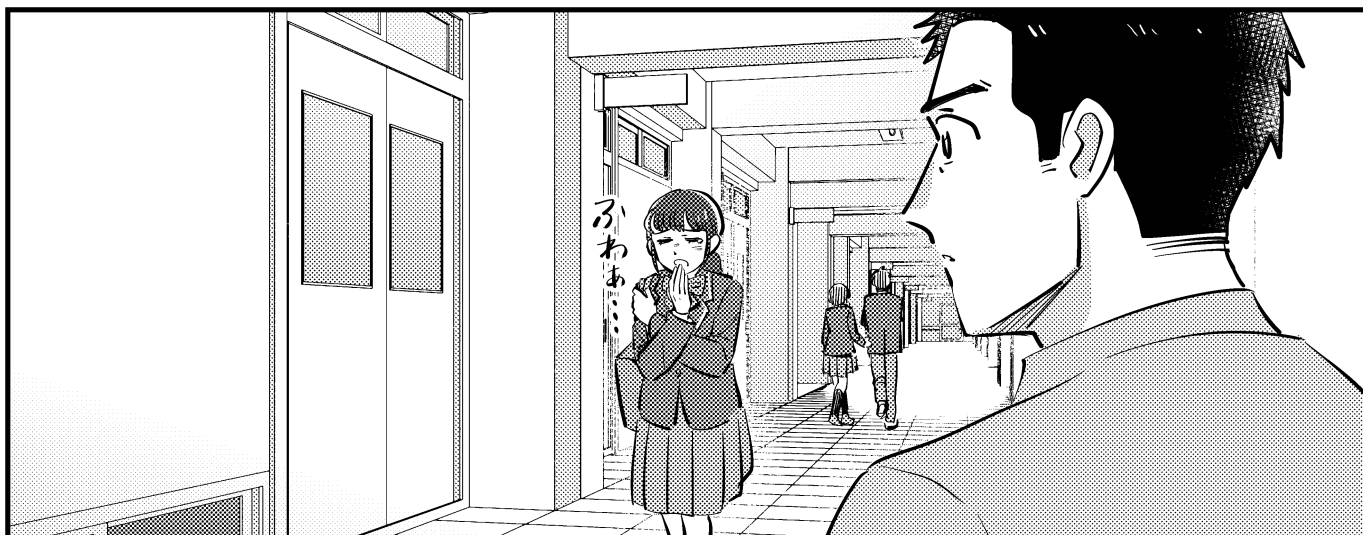
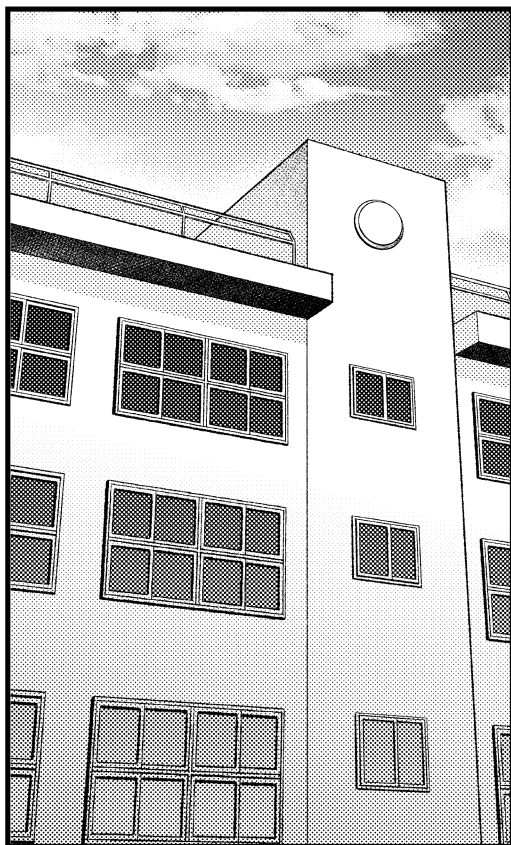
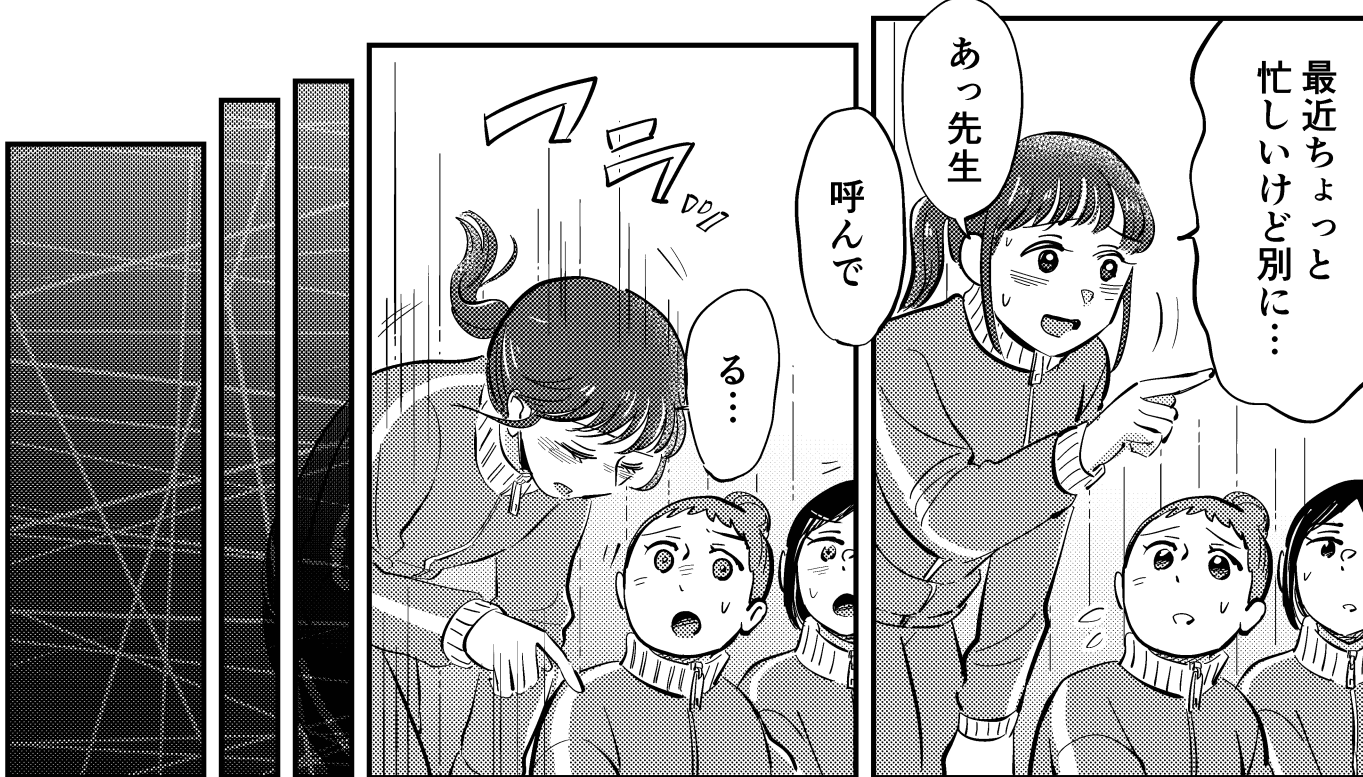
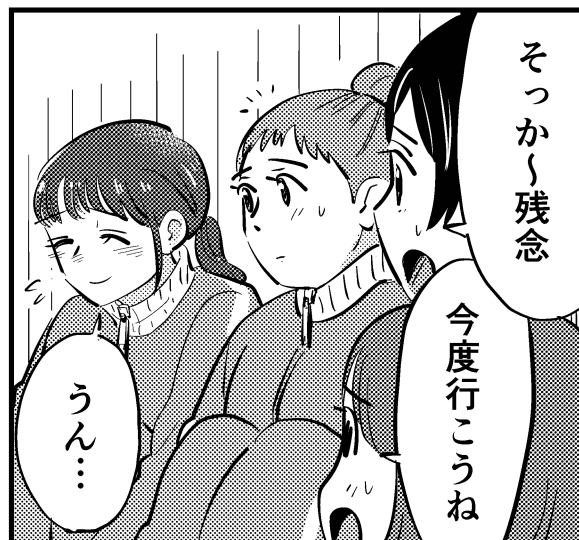
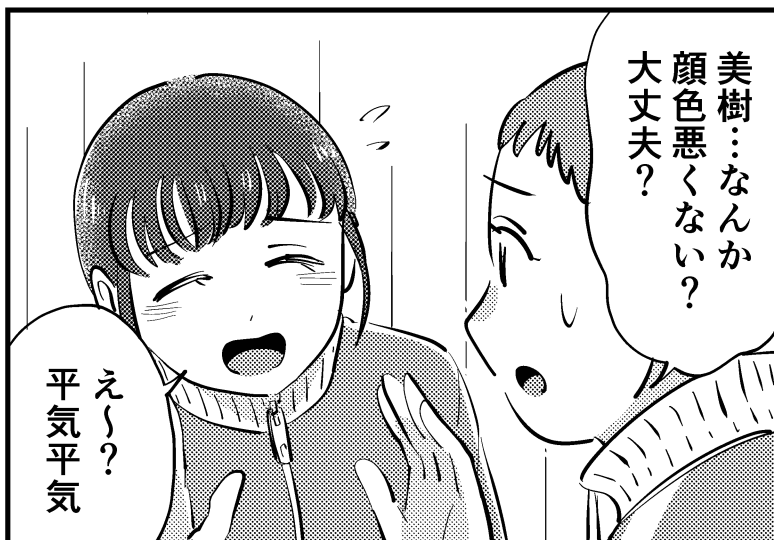
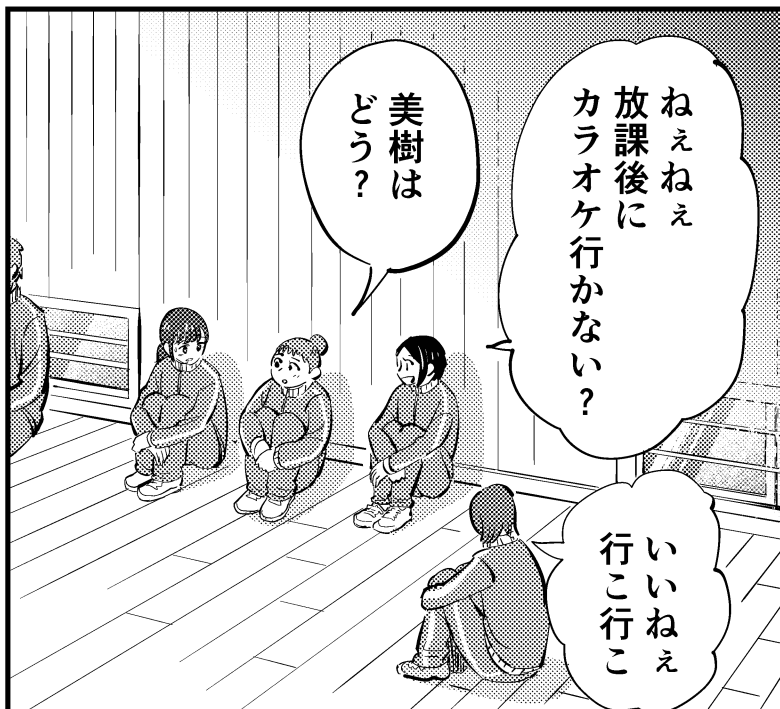


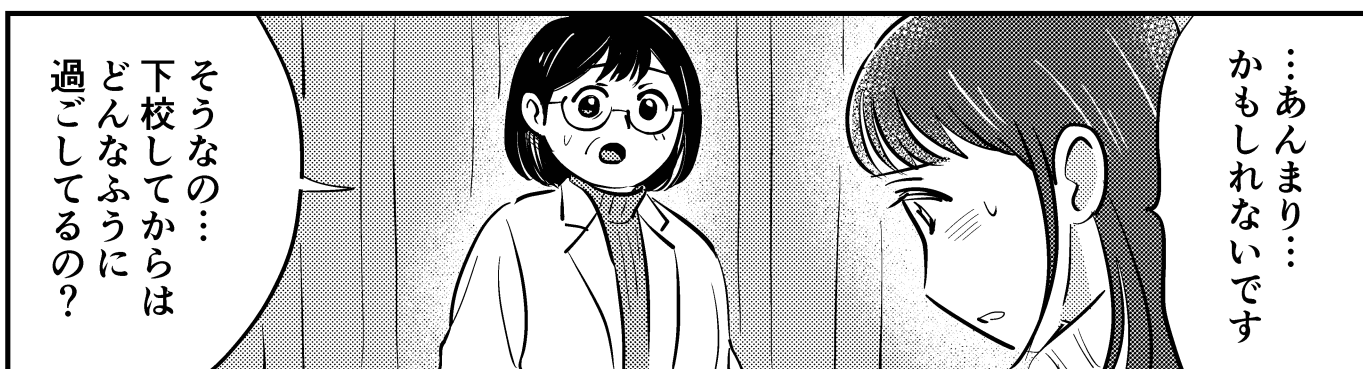
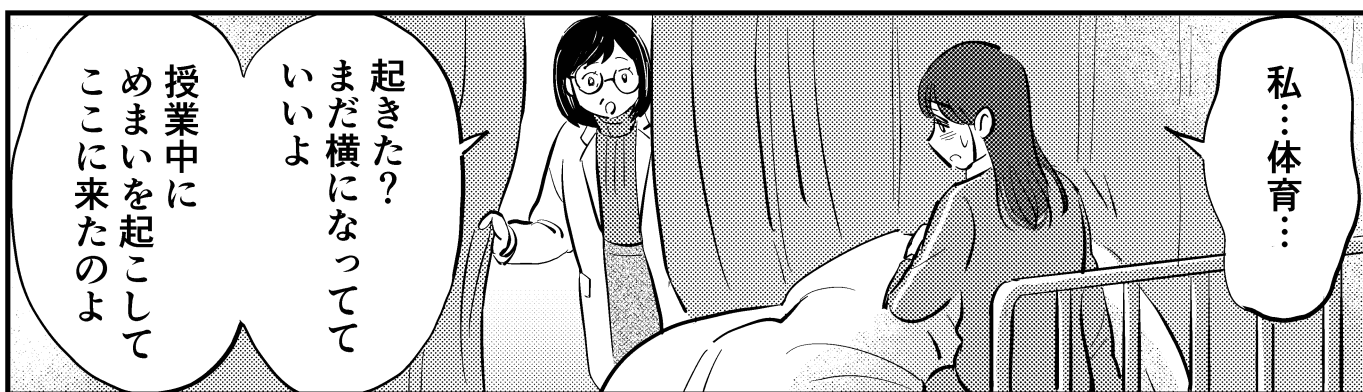
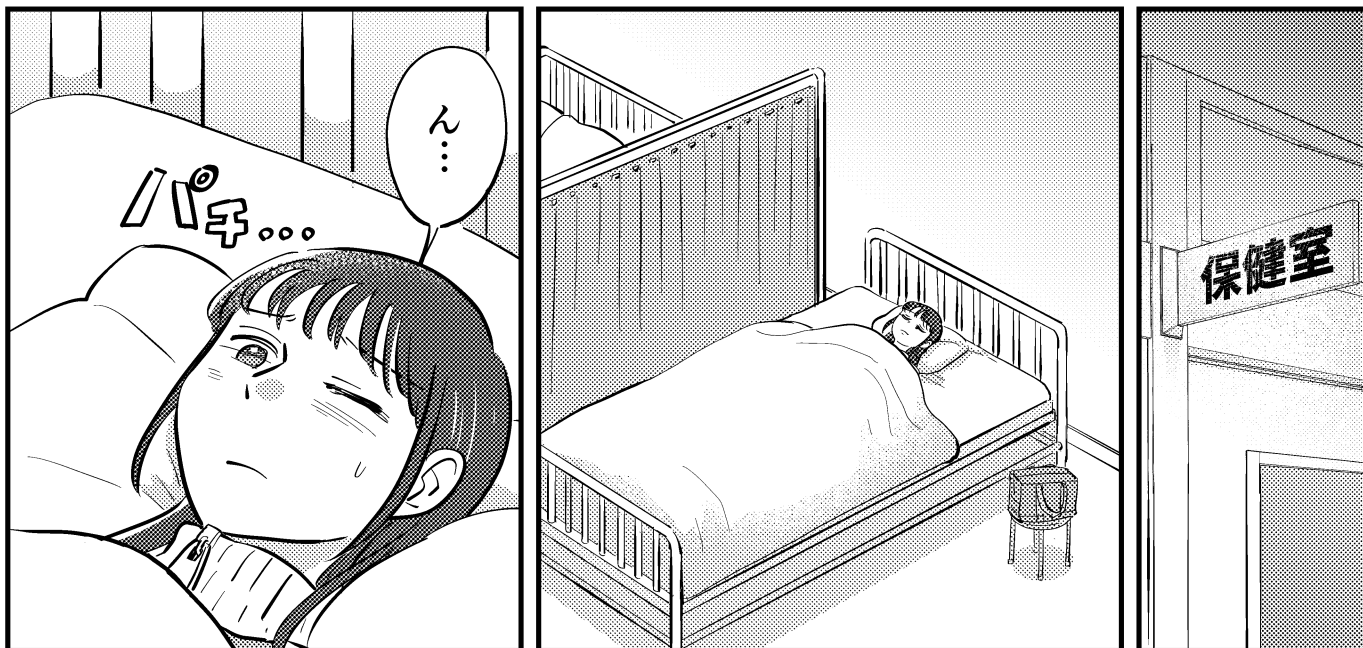


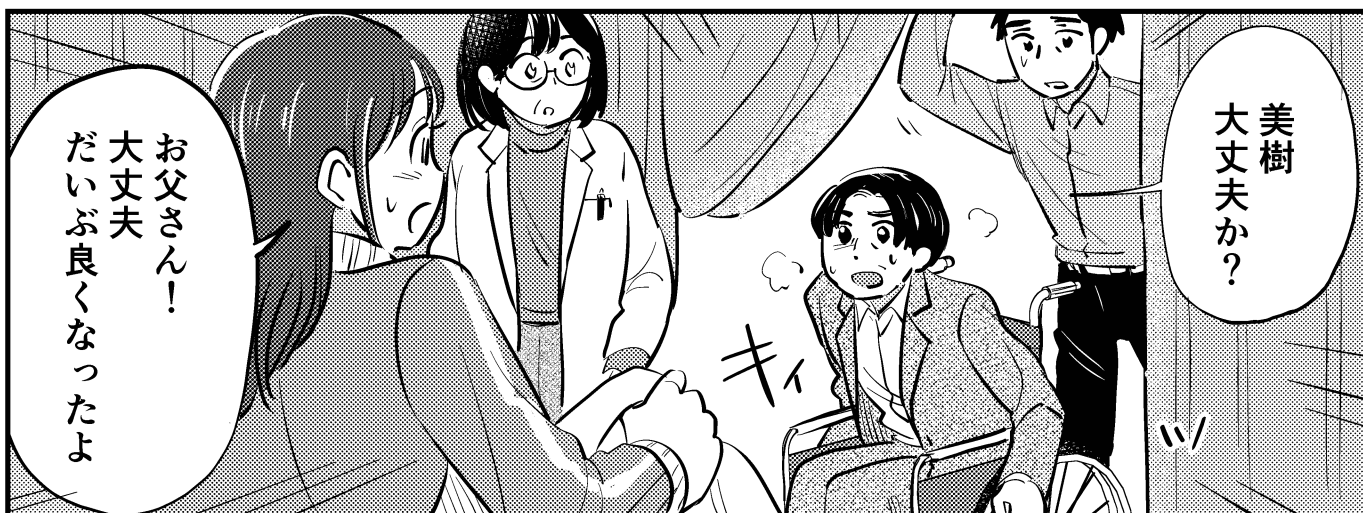












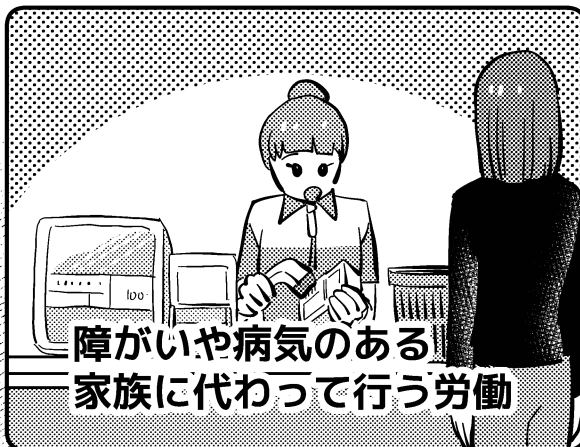


※ヤングケアラーの相談窓口については最終ページに記載しています。

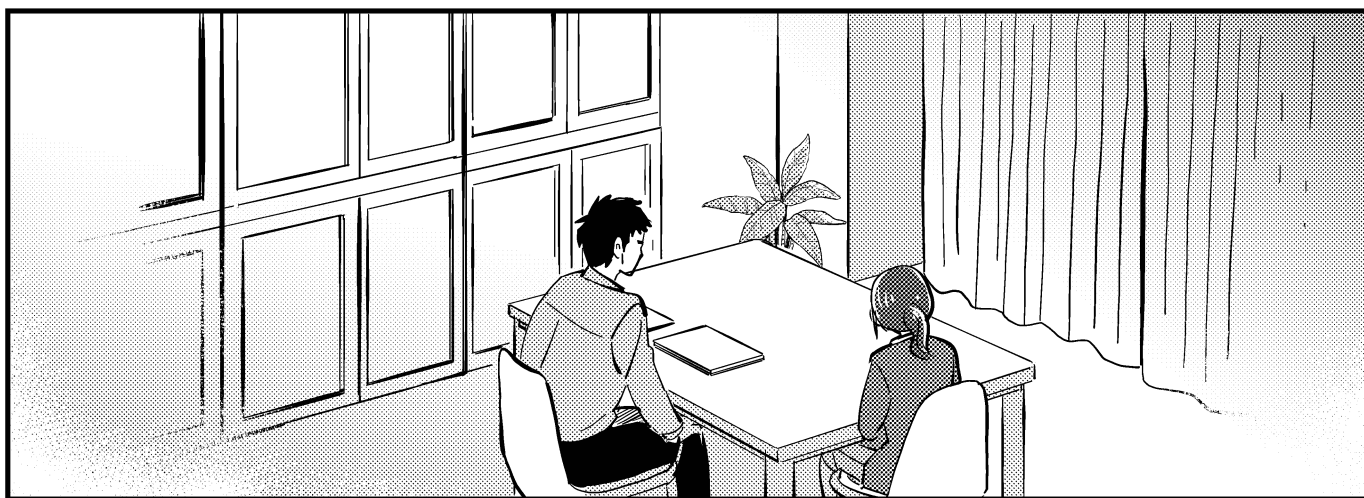
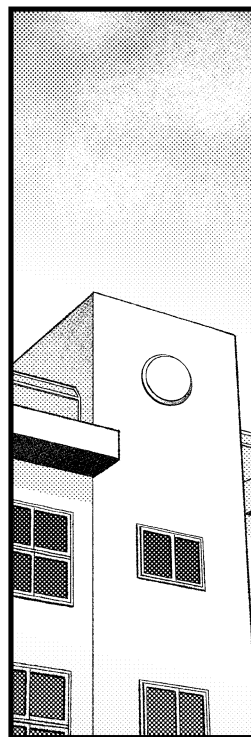
家事や家族のお世話もさまざまに一般的にイメージされるような「介護」のほかにも家事や幼いきょうだいの世話

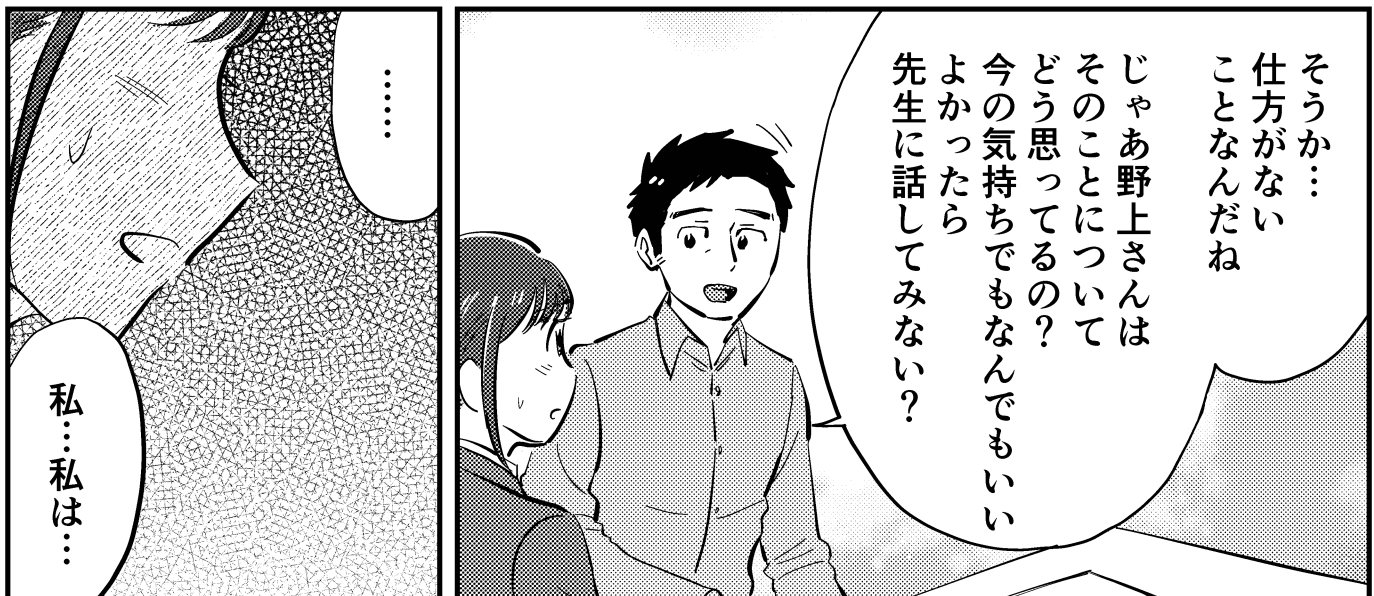
家族の身体的・精神的・医療的なケア

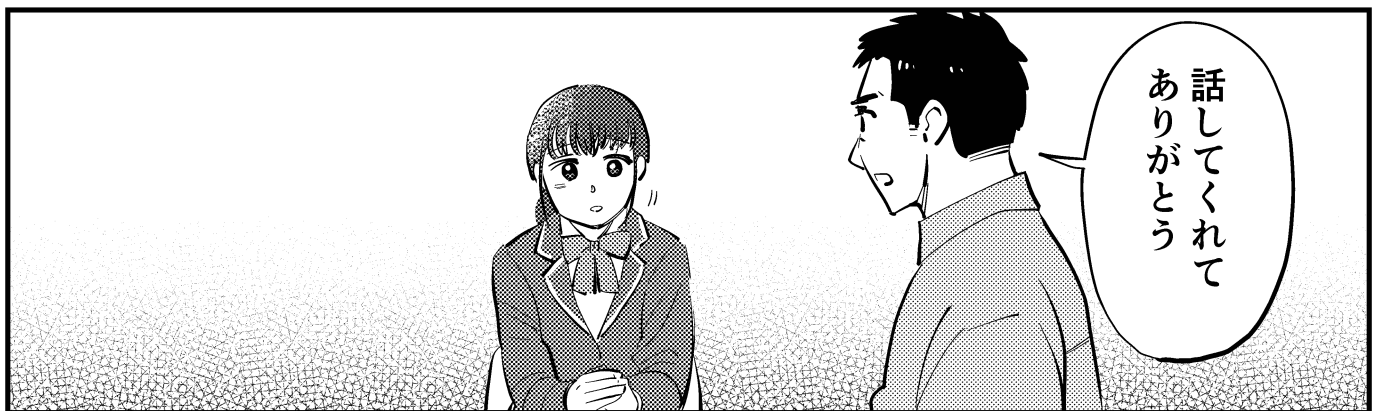
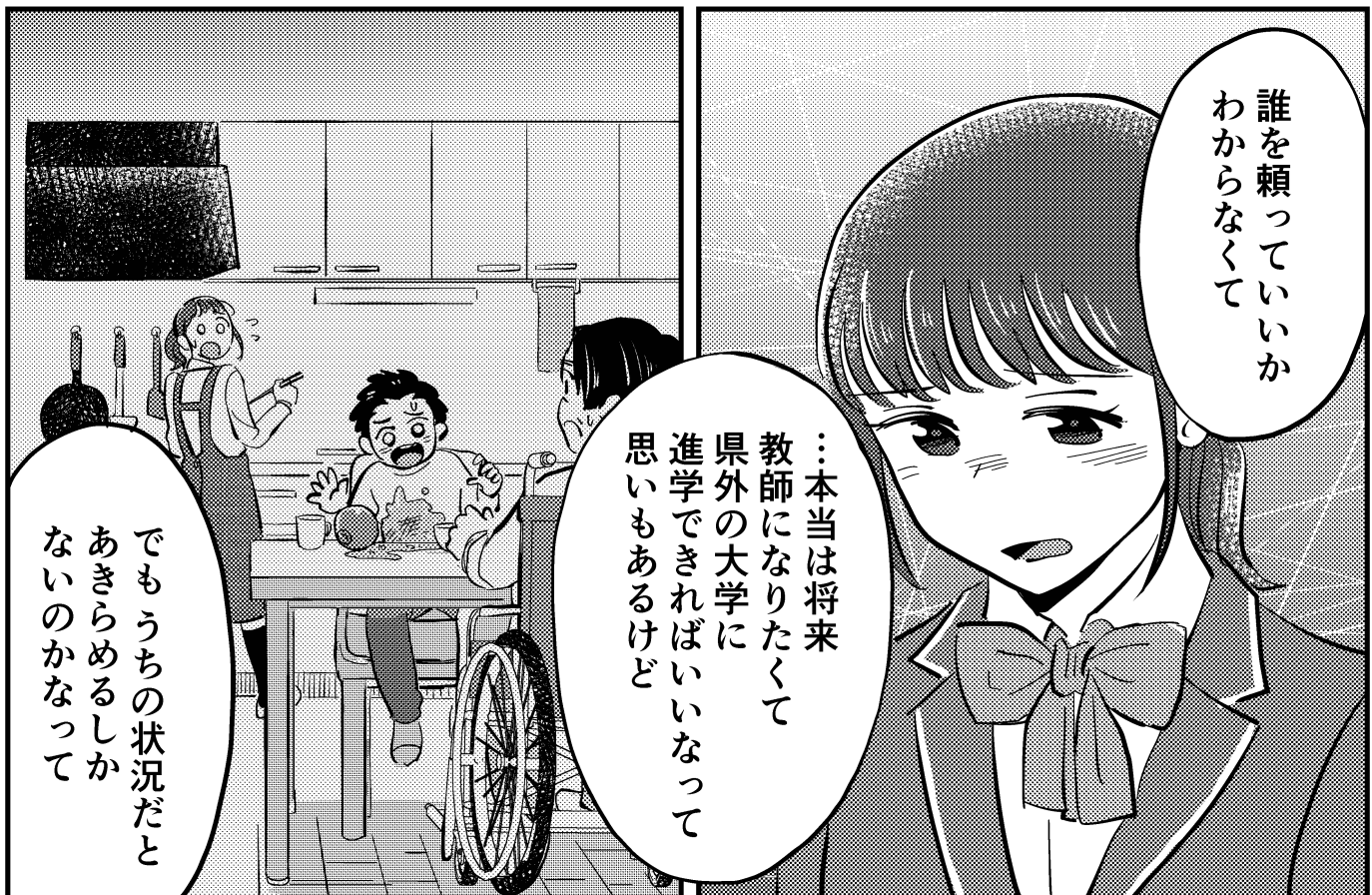
家族のために通訳や労働(アルバイト含む)も含まれています



ヤングケアラー以外にも気になることがあったら相談してくださいね









先生も昨日
野上さんみたいに
頑張ってる子たちについて
SSW
(スクールソーシャルワーカー)の人に
教えてもらって
県庁のホームページでも
調べたんだ



だいじょうぶ。
あなたの気持ちに寄り添って
一緒に考えてくれる大人は必ずいます。

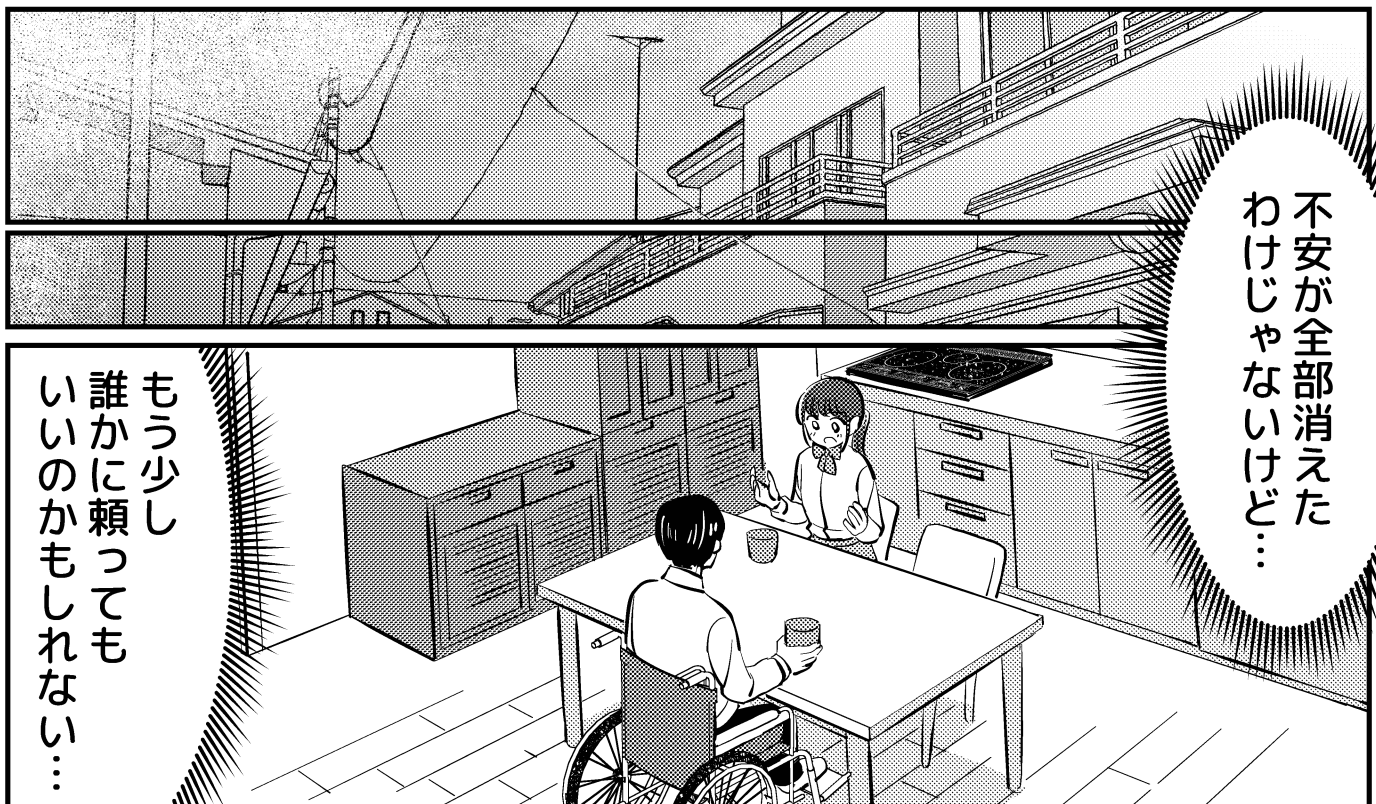
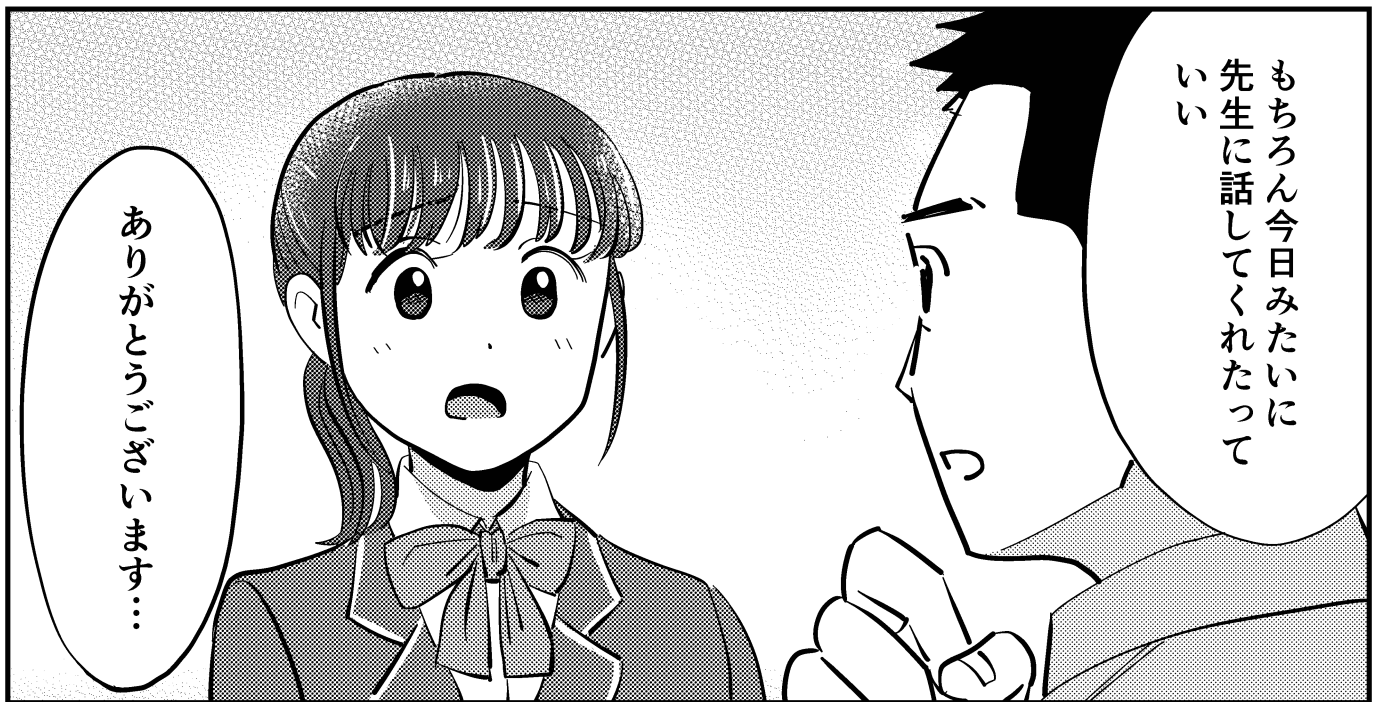
学校の中にも
相談できる人がいるし
学校以外でも
相談できる場所がある

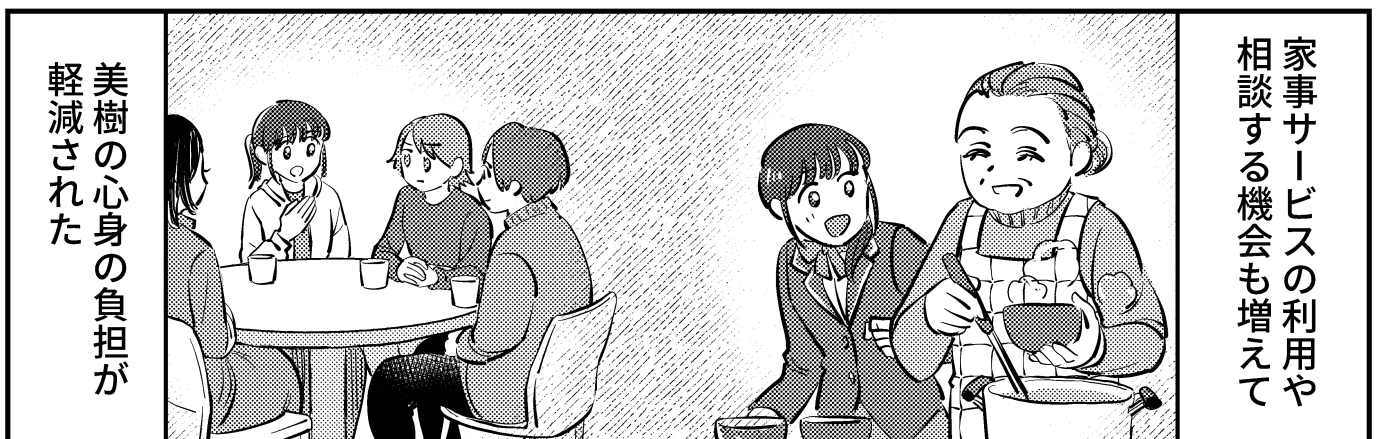
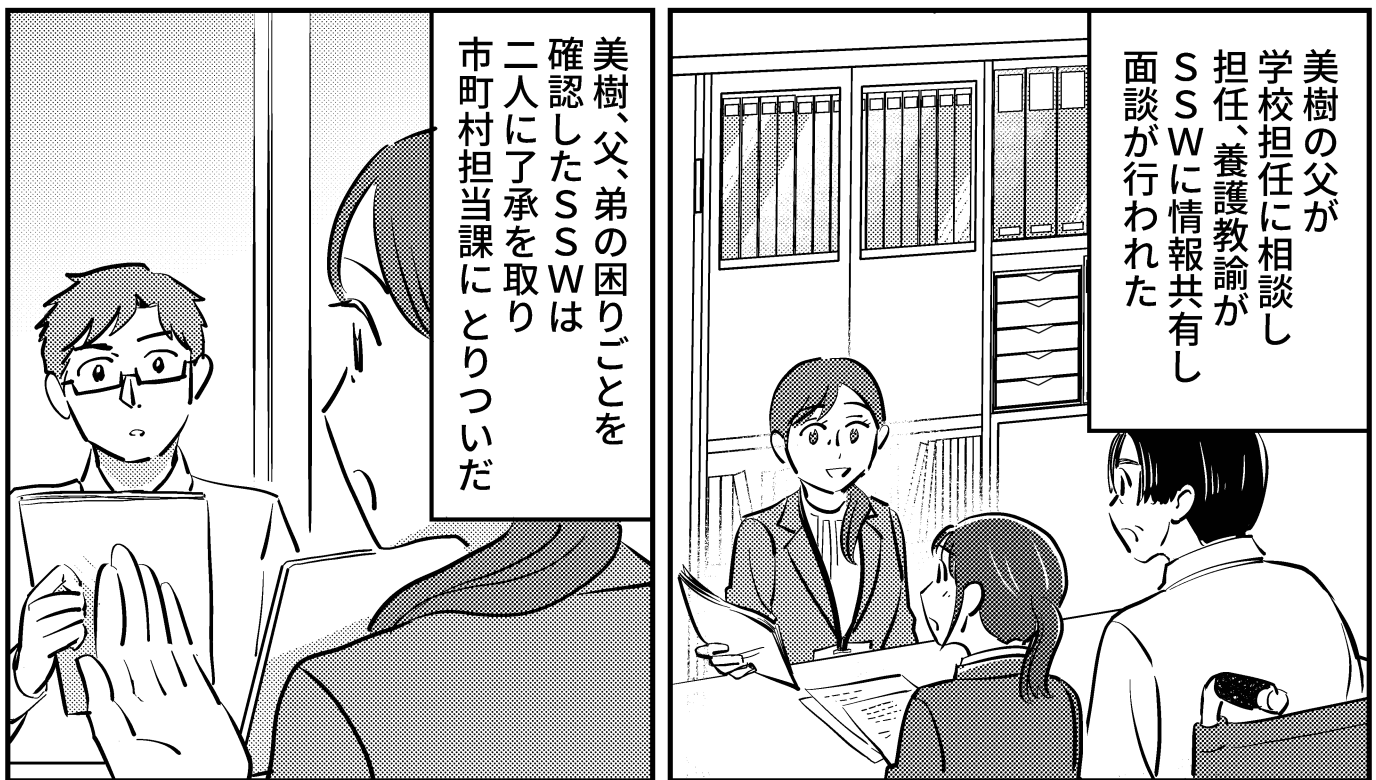
学校などにいる身近な人

- 担任の先生 ●保健室の先生
- 部活の顧問 ●その他の先生
- スクールカウンセラー
- スクールソーシャルワーカー など

地域の身近な人

- 家族のケアにかかわる
ケアマネジャーやヘルパー、
病院のソーシャルワーカーなど
- 民生委員 ●児童委員 ●子ども食堂の人
- 家族や親戚、友達 など







なにより
心にゆとりができた



家事作業が全て
なくなった
わけではない
美樹だったが

家族内での
役割分担の見直しや
社会資源を利用する
ことで
負担が以前より減少し



つらいときや
悩んだときは
一人で心の中に
抱え込むのではなく
誰かに相談すると
少しずつ状況が
変わることを

知ることが
できたのだった

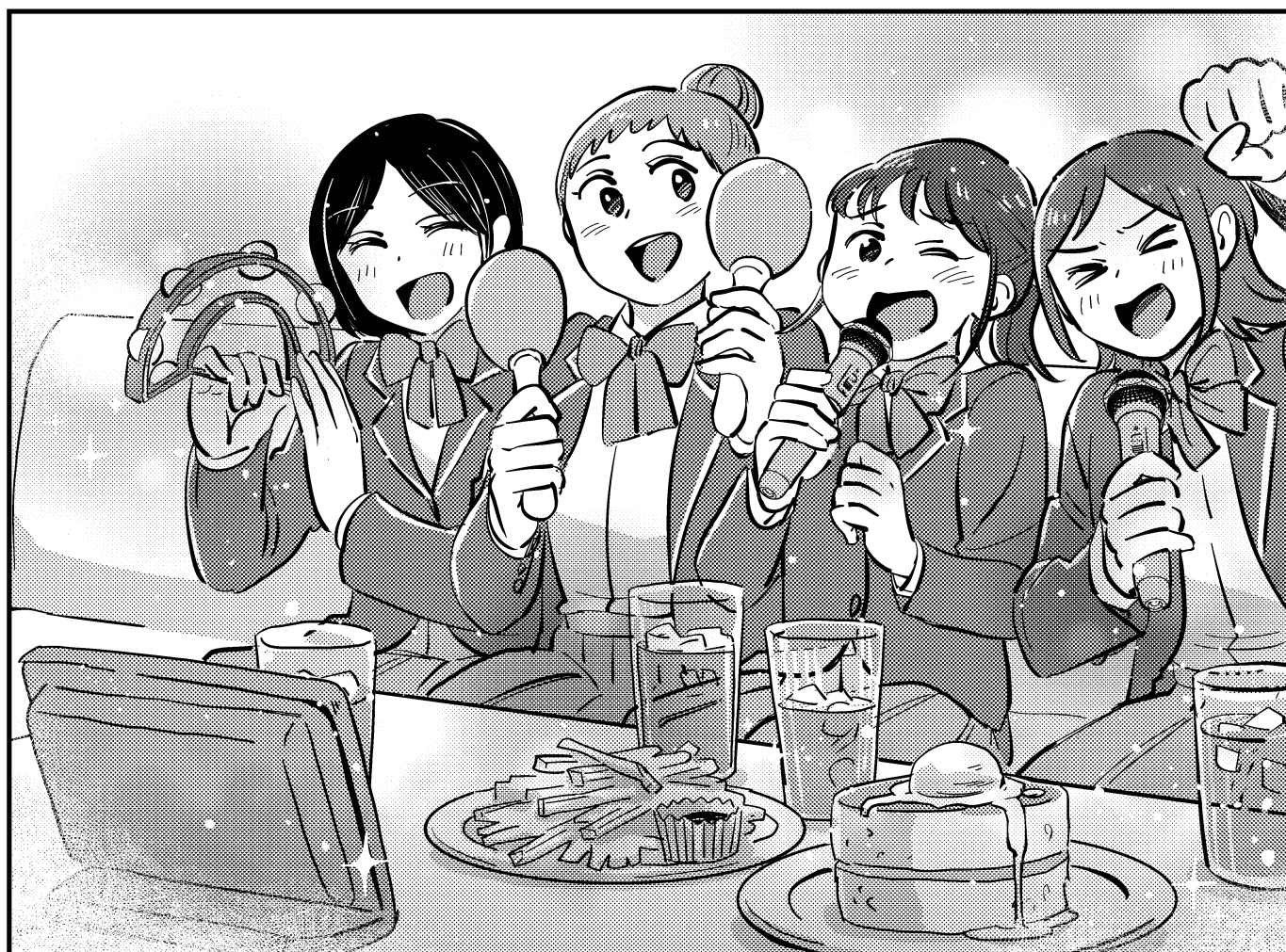


後日

今日
カラオケ行こうよ！

いいね
行こう！

美樹は
どう…？





もしも悩みを抱えていたら誰かに相談してみることも大切です。
13ページのような身近な人以外にも、以下のような相談窓口もあります。

市町村役場(児童家庭相談担当)

- ・月～金曜日：9時～17時(祝日、年末年始を除く)
- ・電話番号：お住まいの市町村役場
(右下二次元コードから)

24時間子どもSOSダイヤル

- ・24時間：365日受付
- ・電話番号：0120-0-78310(なやみいおう)

児童相談所 相談専用ダイヤル

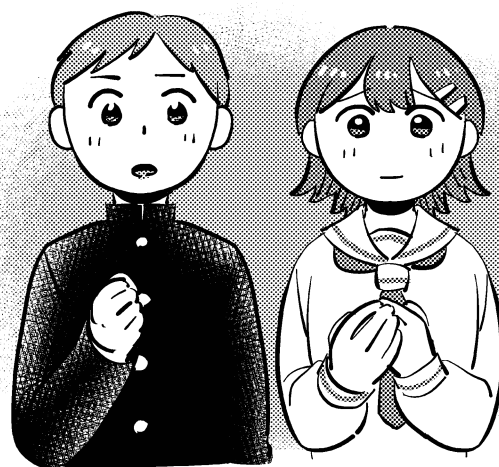
- ・24時間：365日受付
- ・電話番号：0120-189-783(いちはやくおなやみを)

心の教育センター 相談窓口

- メール：kodomo24@g.kochinet.ed.jp
- ・返信期間：月～金曜日 9時～17時
※メールの返信には日数がかかることがあります。
- 電話番号：088-821-9909
- ・受付時間：月～金曜日、土曜日(第1・第3)、日曜日
9時～17時(祝日、年末年始、第5日曜日を除く)

親子のための相談LINE

- ・返信期間：月～金曜日：9時～17時
(祝日、年末年始を除く)(右側二次元コードから)



←ヤングケアラーの情報は
コチラ
高知県子ども家庭課
ホームページ



←親子のための相談LINE