

## もしかしてあなたも ヤングケアラー？

- 家族のケアをしている
- 家のことを自分がやるのが当たり前
- きょうだいの面倒をよく見ている

「これって普通だよね…」と  
思っていないですか？



右にスワイプ ▶

## そもそも ヤングケアラーって？

本来、大人が担うような家族のケアや  
家事などを日常的に行っている  
こども・若者のこと

例えば…

- 日常的に多くの家事を行う
- 病気や障がいを抱える家族のケア
- 見守りやサポート  
などが含まれます。



右にスワイプ ▶

「これ、相談していいの…？」  
と聞いていませんか？

「これって、“ケア”なのかな？」  
そう感じている方は少なくありません。  
でも…

- ✓ 「つらい」「疲れた」と感じている
  - ✓ 我慢していることが多い
- それは大事なSOSサインです

自分の心と身体にも  
耳を傾けてあげてください

右にスワイプ ▶

モヤモヤした気持ちのまま  
相談OK

「これってケアなのかな？」  
「話してもいいのかな？」



そんなときでも  
お気軽に気持ちや状況を  
教えてくださいね