

ヤングケアラー相談窓口

家族や自分のことに関するお悩みを相談してみませんか？

ヤングケアラーとは、こんな子どもたちです

ヤングケアラーとは、「本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話を日常的に行っている子ども」のこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がい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、幼稚園などの世話をしている。



障がい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。



日本語が第一言語でない家族や障がい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、障がいや病気のある家族を助けている。



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。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

【ヤングケアラーについて（こども家庭庁）（<https://cfa.go.jp/policies/young-carer/>、参照 令和6年6月1日）を加工して作成】

ふくしまヤングケアラー-SNS相談窓口

福島県が開設する24時間相談できる[SNS相談]窓口。匿名で、LINEのやりとりだけで相談できます。心理や福祉の専門の相談員が対応します。相談無料。

■相談方法 LINE（メッセージアプリ）

■受付時間 24時間受付可

■対応時間 平日16:00～21:00

※以下の二次元コードからLINE友だち追加ができます。



友だち追加URL：<https://lin.ee/bISM6rk>

相馬市こども家庭センター

相馬市の[電話・対面]相談窓口。ヤングケアラー、学校での過ごし方、家庭の悩み、いじめなどについて、児童福祉の専門的な知識を有する職員が対応します。相談無料。

■相談方法 電話または対面

■電話番号 0244-37-2173

■場所 相馬愛育園 内

（相馬市中野字清水172-2）

■受付時間 平日8:30～17:15

※相馬市の家庭児童相談室内にあります。

浜児童相談所 南相馬相談室

福島県が設置する相馬市から最寄り児童相談所。[電話・対面]相談窓口。18歳未満のお子さんのあらゆる相談を受付。匿名での相談も可能。相談無料。

■相談方法 電話または対面

■電話番号 0244-26-1135

■場所 相双保健福祉事務所内

（南相馬市原町区錦町1-30）

■受付時間 平日8:30～17:15

※相談の内容は一切外へもられません。

24時間子供SOSダイヤル

子どもたちが全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでも[電話相談]できる窓口。いじめ問題やその他の子どものSOS全般に関することを受付。相談無料。

■相談方法 電話

■電話番号 0120-0-78310

■受付時間 24時間相談可

※自分や友人の安全に不安があったら、一人で悩まず、いつでも相談ください。