

家族を支える あなた自身も、 支えられていい。

本来大人が担うと想定されている家事や
家族の世話などを日常的に行っている
こども・若者のことを「ヤングケアラー」といいます。
「自由な時間がない」
「家族のことをがんばりすぎているかもしれない」
そんな不安や気づきがあれば、お話を聞きます。
友達や家族、学校の先生、
地域の方からのご連絡も受け付けています。
ささいな心配ごとでも大丈夫です。
まずはお気軽にお電話ください。

ヤングケアラーかも？と思ったら

ヤングケアラー
専用の相談窓口
に
相談する

学校の先生などに
相談する

信頼できる
まわりの大人に
相談する

あなたや家族を支える方法を一緒に考えます。

広島市ヤングケアラー専用の相談窓口

☎082-298-0581

✉y-wakakusa@shudoin.or.jp

時間/10:00～19:00 お休み/水曜日、年末年始

広島市東区光町一丁目9番19号 MerryGate 駅北1階(こどもの相談センターわかくさ内)

相談
無料

秘密
厳守

電話、来所、メール
訪問での相談を行います。

悩みや経験を共有できる
オンライン形式のサロンも
開催しています。