

自分の気持ち、 話してみませんか？

ヤングケアラー専用の相談窓口で
電話相談、来所相談、メール相談、
訪問相談を行います。

「自由な時間がない」、「進学や就職が不安」、家事や家族の世話などで
こんな気持ちを持っているときには、一人で悩まず相談してみて
ください。思い切って話してみることで、解決する方法が見つかったり、
気持ちが軽くなったりするかもしれません。

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1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)

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

自分や友達が
ヤングケアラー
かも？と思ったら



広島市
The City of Hiroshima

自分のために自分の時間を使えていますか？

家事や家族の世話をすることで、
友達と遊ぶ、勉強や部活をするなど、自分のために使える時間がない場合、
ヤングケアラーかも…

ヤングケアラー って？

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

買い物・料理・
掃除・洗濯…

幼いきょうだいの世話

障害や病気のある
家族の世話や見守り

young carer

広島市こども未来局こども青少年支援部こども青少年施策調整担当



[令和7年8月]