

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。

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・・・

障害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、
幼いきょうだいの
世話をしている。

障害や
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
障害のある家族の
ために通訳を
している。

家計を支えるために
労働をして、
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。

障害や
病気のある家族の
身の回りの世話を
している。

障害や
病気のある家族の
入浴やトイレの
介助をしている。



[令和8年8月]広島市HP



[広島県作成]