



24

## 子ども応援サポート室への相談方法は...

- 1 電話で相談できます!
- 2 相談フォームもあります!

**03-5803-1900**

子ども応援サポート室 相談専用電話



子ども向け



大人向け

子ども応援サポート室は、ヤングケアラーの相談のほか、子どもたちのさまざまな悩みや困りごとの相談を受けつけています。一人でかかえずに、いつでも相談してください。



### 相談してくれたら...



### 【対応日時】

月曜日から金曜日(祝日及び12月29日~1月3日を除く) 午前9時から午後5時



動画「知って・話して・つながろうヤングケアラー」をYouTube版文京区公式チャンネルで公開しています。経験者のインタビューや、子ども応援サポート室についても紹介している動画です。

窓口でも相談できます。子ども家庭支援センターの窓口に来て、「子ども応援サポート室の人と話したい」と伝えてください。

発行：文京区子ども家庭支援センター  
住所：文京区春日1丁目16番21号 文京シビックセンター5階  
電話：03-5803-1109

令和8年1月発行  
印刷物番号 F0325017

# 中学生以上のみなさんへ ひとりじゃないよ いっしょにかんがえよう ~ヤングケアラーのおはなし~



文京区子ども家庭支援センター



家事や家族のお世話をすると、うれしいことや良いこともたくさんあります。でも、ヤングケアラーは、悩みや困りごとに直面することもあります。

ヤングケアラーとは、ほんとうなら大人が中心になっておこなう家事や家族のお世話などを、毎日のおこなっている子どもや若者のこと。それぞれの家族の状況に合わせ、家事や家族のお世話をしているよ。



- 心が不安定な家族の話も聞いている
- 料理や洗濯などの家事をしている
- 家計を支えるためにアルバイトをしている
- きょうだいの世話をしている
- 家族のために通訳をしている

- 友達と遊べなくて寂しい
- 周りの会話に入りにくい
- 自分の将来を考えにくい
- 疲れがとれない
- 勉強についていけない

それぞれの状況によって、感じていることがあるよね。文京区では、いつでも「子ども応援サポート室」に相談することができるよ。



この他にも、家族の状況によって、いろいろなことをしています。