



ほんとうに、  
きてくれたんだ。

## 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



「こども」むけ



「おとな」むけ

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。

子ども応援サポート室  
相談してくれたら...



お話を聞くよ

いっしょに  
かんがえるよ

必要な場合は  
サービスを  
しょうかい  
紹介するよ

【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チャンネル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

# しょうがくせい 小学生の 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～



1 キーン  
コン  
カーコン

2 きょう  
今日は  
あそべる？

3 ごめん  
あそべない。  
もっか  
いつも  
いそがし  
そうだね。

4 おかえり  
なさい

わたしは、  
じかんなので  
かえりますね。

お母さんの  
お世話をする  
ホームヘルパー

5 きょう  
今日も  
ありがとう  
ございました。

6 おくすり、  
のめる？  
ありがとう

7 ただいまー  
おかえり。  
手をあらってきてね。

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、うれしいことやよ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て、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を聞いている

洗濯や掃除などの家事をしている

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

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。

そして夜

友達と遊べなくて寂しい

疲れがとれない

周りの会話に入りにくい

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。

