



き

聴かせてください、
あなたのこと。

新宿区立子ども総合センターマスコットキャラクター あつまるくん



相談できる場所

みんなの なやみに ついて

◎子ども総合センター

【月曜～土曜：8:30～19:00、日曜祝日：8:30～17:00】

☎ 03-3232-0675 FAX 03-3232-0666

◎子ども家庭支援センター【月曜～金曜：8:30～17:00】

・信濃町子ども家庭支援センター ☎ 03-3357-6855 FAX 03-3357-6852

・榎町子ども家庭支援センター ☎ 03-3269-7345 FAX 03-3269-7305

・中落合子ども家庭支援センター ☎ 03-3952-7752 FAX 03-3952-7164

・北新宿子ども家庭支援センター ☎ 03-3362-4152 FAX 03-3365-1122

◎児童相談所全国共通ダイヤル【24時間受付】☎ 189（いちはやく）

はな
話すだけで
すこ ちと
少し楽になれた

なに はな
何を話しても
だいじょうぶ
大丈夫

おうちや
がっこう
学校で
つらいこと

どうして
いいか
わからない

むり はな
無理に話さなくて
いい雰囲気で、
あんしん
安心できた

だれ い
誰にも言えなかった
は だ
ことを吐き出せて
ほっとした

よくある質問

Q. 何を話せばいいですか？どんな相談ができますか。

A. 「家で安心して過ごせない」「叩かれる」「無視される」「親や兄弟の世話、買い物や洗濯などの家事で大変」など、どのような相談でもあなたが思っていることを、そのままの言葉で話してください。

Q. 誰が話を聞いてくれるの？

A. 相談員がお話を聴きます。保健師、心理士などの専門職もいます。（相談は無料ですが通話代は有料です。）

？ ヤングケアラーって？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話を日常的に行っている子どものこと。
責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



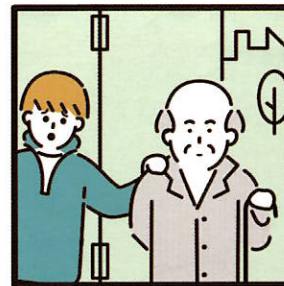
障がいや病気のある
家族に代わり、買い物・
料理・掃除・洗濯など
の家事をしている。



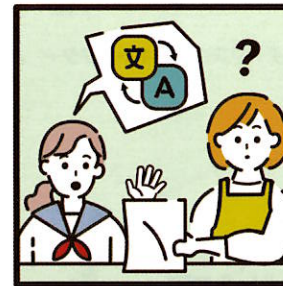
家族に代わり、幼い
きょうだいの世話を
している。



障がいや病気のある
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。



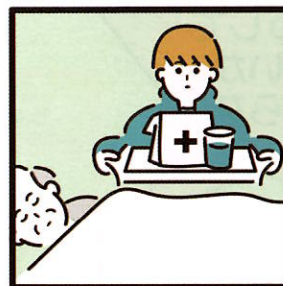
日本語が第一言語で
ない家族や障がいの
ある家族のために
通訳をしている。



家計を支えるために
労働をして、障がい
や病気のある家族を
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
疾患などの慢性的な
病気の家族の看病を
している。



障がいや病気のある
家族の身の回りの
世話をしている。



障がいや病気のある
家族の入浴やトイレ
の介助をしている。

もし、悩みを抱えていたら…。辛いときは、信頼できるまわりの大人に、頼ることが大事です。

「ヤングケアラーを知っていますか？」（こども家庭庁）（<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/> 参照 令和6年9月1日）および

「ヤングケアラーのこと」（こども家庭庁）（<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/> 参照 令和6年9月1日）を加工して作成