

き 聴かせてください、 あなたのこと。



新宿区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

はな
話すだけで
すこしく
少し楽になれた

なし 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
ふんいき
いい雰囲気、
あんしん
安心できた

だれ い
誰にも言えなかった
ことを吐き出して
ほっとした



みんなの なやみについて

そうだん ばしよ 相談できる場所

- こ ちうごう
子ども総合センター げつよう どうよう にちようしゅくじつ
【月曜～土曜:8:30～19:00、日曜祝日:8:30～17:00】

☎ 03-3232-0675 FAX:03-3232-0666

- こ かていしえん
子ども家庭支援センター げつよう きんよう
【月曜～金曜:8:30～17:00】

しなのまちこ かていしえん
信濃町子ども家庭支援センター ☎ 03-3357-6855 FAX:03-3357-6852

えのきちようこ かていしえん
榎町子ども家庭支援センター ☎ 03-3269-7345 FAX:03-3269-7305

なかおちあいこ かていしえん
中落合子ども家庭支援センター ☎ 03-3952-7752 FAX:03-3952-7164

きたしんじゅくこ かていしえん
北新宿子ども家庭支援センター ☎ 03-3362-4152 FAX:03-3365-1122

- じどうそうだんじょぜんこくきやうつう
児童相談所全国共通ダイヤル じかんうけつけ
【24時間受付】

☎ 189(いちはやく)

よくある質問



Q なに はな
何を話せばいいですか？どんな相談ができますか。

A いえ あんしん す たた むし おや きやうだい
「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 だれ はなし き
誰が話を聴いてくれるの？

A そうだんいん はなし き ほけんし しんりし せんもんしよく
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などを日常的に行っていることも・若者のこと。
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
きづかいをしている。



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。