



家族や学校のこと、いろいろある若者のための相談窓口 千葉県ヤングケアラー総合相談窓口「アトリエ」 に話してみませんか？

家族のケアのこと

「学校から帰ってすぐ、
きょうだいの面倒。時間が足りません」

心の中のもやもや、
聞かせてください



「県外の大学に行きたいけど、
家族と距離ができるので少し不安です」

「ひとり親家庭なので、就職がいいか、
進学したほうがいいか迷っています」

進学や就職のこと

自分自身のこと

「どうしたら自分の時間を
作ることができますか？」

「家や学校のこと、
プレッシャーばかりで大変です」



LINEID : @259mrurw

LINEで相談

メッセージはいつでも送ってくださいね。

受付時間 24 時間 365 日

料金 無料

対応時間 毎日午後 6 時 ~ 午後 11 時

対応時間以外に受け付けた相談は、対応時間内にお返事します。

左の QR コードから LINE に“千葉県ヤングケアラー総合相談窓口「アトリエ」”を友だち追加できます。追加した際に表示されるメッセージを参考にご連絡ください。相談内容をあなたの許可なく、あなたが特定されるかたちで誰かに伝えることはありません。

電話・対面相談

対応時間 平日午前 9 時 ~ 午後 6 時 電話 080-7480-7881

お問合せ先 N.K.C ナーシングコアコーポレーション合同会社

ヤングケアラーって？

ヤングケアラーは、障がいや病気のある家族や
幼いきょうだいのために、本来大人が担うよう
な、家事・家族のケア・介護などのサポートを
日常的に行うこどもや若者のことを言います。

例えば、

- ✓ 幼いきょうだいの世話をしている
- ✓ 買い物・料理・掃除などの家事をしている
- ✓ 身体的なケアをしている（看病、トイレの介助、見守り）
- ✓ 精神的なケアをしている（愚痴を聞いたり、話し相手になる）

Q&A

まずは気軽に、話しに来てくださいね

うまく話せる自信がないんですが ...



私たちから、気になったことを質問します
ので、ひとつずつ答えてくれたら大丈夫で
すよ。（話しづらいことは「わからない・答
えたくない」と言っても大丈夫です）

次の一步を一緒に考えます

相談したら、どうなりますか？



まずは、今の状況を整理します。それから、
「こうしたい」というあなたのなりたい姿
を一緒に考えます。なりたい姿が見つかったら、そこに近づくための情報や機会を紹介するので、抱えていることをひとつずつ一緒に解決していきましょう。



LINEで

相談してみる



上のQRコードから
LINEにお友達登録ができます。

オンラインで
おしゃべりする



毎月1回程度、家族のケアを経験している人と
おしゃべりするオンラインイベントを開催中。
上のQRコードからWebサイトへアクセスし、
開催時間を確認してくださいね。

20～50代の看護師や社会福祉士、10代の頃に家族のケアや介護を経験した元ヤングケアラーなどさまざまな経歴のスタッフがお話をお聞きます。
いま悩んでいることや思っていること、本当はこうだったらいいのに...と考えていることなど、なんでも大丈夫です。気軽にお話しに来てくださいね。
みなさんの力に少しでもなれたら嬉しいです。

わたしたちが
お返します

