

家族や学校のこと、いろいろある若者のための相談窓口

鳥取県ヤングケアラー LINE相談 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。最近疲れてきました」



「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」



こんなお話、
聞かせてください



LINEで
相談してみる

受付時間 24 時間 365 日

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。

料金 無料

上の QR コードから LINE に「鳥取県ヤングケアラー LINE 相談」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ね。
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。

【お問い合わせ先】

鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局孤独・孤立対策課 電話：0857-26-7158 メール：kodoku-koritsu@pref.tottori.lg.jp

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
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
と一緒に考えます。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
話を聞いてみる



毎月1回、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。

わたしたちが
お返事します

20～50代の看護師やケアマネージャー、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。

