

# あなたのお話きかせてね



☆まずは、家族や先生、友達など、周りの人に話してみよう！

☆ヤングケアラーに関する電話相談は・・・

いじめ・不登校ホットライン  
24時間・365日受付  
電話相談：0120-0-78310

児童相談所相談専用ダイヤル  
24時間・365日受付  
電話相談：0120-189-783

子ども家庭支援センター・テラ  
平日午前9時～午後5時30分  
055-222-8012

面接相談窓口(県総合教育センター)  
平日午前9時～午後5時

※事前の電話予約をお願いします  
予約：055-263-3711

ヤングケアラーとは、「本来、大人が行うと考えられている食事のしたく、洗たくなどの家事や家族のお世話などを日常的に行っていることにより、子ども自身がやりたいことができないなど、子ども自身の権利が守られていないと思われる子ども」とされています。

下のような例が挙げられます。



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



目を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

©一般社団法人日本ケアラー連盟/illustration:Izumi Shiga

※家事や家族のお世話をする事、それ自体は大変尊いことです。でも、それによって皆さんの勉強する時間や自由に遊んだりする時間が無くなってしま<sup>さ</sup>うようなことは、避けなければなりません。

# ○各種相談窓口

○支援者・保護者の皆様へ：ヤングケアラー及びそのご家族への支援に関する機関・団体の主な連絡先です。相談・支援にあたってご参考にしてください。 ※受付時間・受付日は機関により異なる場合があります。

相談先	子ども家庭支援	地域包括支援センター	生活困窮者自立支援	障害者相談支援	精神保健福祉
	子どもとその家庭及び妊産婦等の総合的な相談窓口	地域における保健・福祉・医療の総合的な相談窓口	様々な生活の困りごとや不安に関する相談窓口	障害のある人の福祉に関する様々な問題について、必要な情報提供を行う相談窓口	精神障害者の福祉等に関する相談窓口
主な受付時間等	平日8:30～17:15	平日8:30～17:15	平日9:00～17:00	平日8:30～17:15	平日8:30～17:15
甲府市	055-237-5917	055-237-5484 ※地区により窓口が異なります	055-237-5742	055-237-5339	055-237-5240
富士吉田市	0555-22-5155	0555-22-1111	0555-22-1111 (内113)	0555-22-1111	0555-22-0703
都留市	0554-46-5113	0554-46-5114	0554-46-5112	0554-46-5112	0554-46-5112
山梨市	0553-22-1111	0553-22-1111	0553-22-1111 (内1134)	0553-34-8301	0553-22-1111 (内線1139)
大月市	0554-23-1168	0554-23-8034	0554-23-8030	0554-23-8031	0554-23-8031
韮崎市	0551-22-1111	0551-23-4313	0551-22-1111 (内176・177)	0551-22-1111 (内線184)	0551-22-1111 (内線184)
南アルプス市	055-282-6049	055-282-7339 ※地区により窓口が異なります	055-282-7250	055-282-6197	055-282-6197
北杜市	0551-42-1401	0551-42-1336	0551-42-1334	0551-42-1411	0551-42-1334
甲斐市	055-278-1692	055-278-1689	055-277-1122	055-267-7287	055-267-7287
笛吹市	055-261-1904	055-261-1907 ※地区により窓口が異なります	055-261-1905	055-262-1273	055-262-1273
上野原市	0554-62-4134	0554-62-3128	0554-63-0002	0554-62-4133	0554-62-4133
甲州市	0553-32-2111	0553-32-5600	0553-44-6130	0553-32-0285	0553-32-5067
中央市	055-274-8557	055-274-8558	055-274-0294	055-274-8544	055-274-8544
市川三郷町	0556-32-2114	055-272-1106	山梨県 社会福祉協議会 山梨県くらしサポートセンター 090-4815-4140 または 090-3147-4140	055-272-1106	055-272-1106
早川町	0556-45-2363	0556-45-2363		0556-45-2363	0556-45-2363
身延町	0556-20-4580	0556-20-4611		0556-20-4611	0556-20-4611
南部町	0556-64-4830	0556-64-4836		0556-64-4836	0556-64-4836
富士川町	0556-22-7221	0556-22-4615		0556-22-7207	0556-22-7207
昭和町	055-267-5255	055-275-4815		055-275-8784	055-275-8784
道志村	0554-52-2113	0554-52-2113		0554-52-2113	0554-52-2113
西桂町	0555-25-4000	0555-25-4000		0555-25-4000	0555-25-4000
忍野村	0555-84-7795	0555-20-5211		0555-84-7795	0555-84-7795
山中湖村	0555-62-9976	0555-62-9976		0555-62-9976	0555-62-9976
鳴沢村	0555-85-3081	0555-85-3081		0555-85-3081	0555-85-3081
富士河口湖町	0555-72-1174	0555-72-6037		0555-72-6028	0555-72-6028
小菅村	0428-87-0111	0428-87-0431		0428-87-0111	0428-87-0111
丹波山村	0428-88-0211	0428-88-0211		0428-88-0211	0428-88-0211

## ○子ども食堂・学習生活支援

子ども食堂・地域食堂または子どもの学習や生活支援を実施している場での相談窓口  
※地域の子ども食堂等の連絡先はこちらからご覧ください。



## ○ヤングテレホンコーナー

少年の悩み、不安及び困りごと、少年に対する保護者の悩み等の相談窓口  
電話相談：055-235-4444（平日午前8時30分～午後5時）  
※R3.10.1から、フリーダイヤル0120-31-7867での受付を開始します。  
電子メール：山梨県警ホームページ内「少年サポートセンター」のページから



## ○警察総合相談室

各種のトラブルや困り事に関する相談窓口  
電話相談：#9110 055-233-9110（24時間・365日受付）  
面接相談：平日午前8時30分～午後5時15分

## ○やまなし外国人相談センター

在留外国人のみなさんへの生活全般の情報提供、多言語での相談を行うワンストップセンター  
電話相談・面接相談：055-222-3390（火曜日～土曜日、午前9時～午後4時、祝日及び12/29～1/3休）  
電子メール：y-sodan@yia.or.jp（ ）