

ヤングケアラーズサークル

# YOUNG CARER'S CIRCLE

## 3/19 (日) 13:00~16:00



■会場: Any セミナースペース  
静岡県浜松市中区千歳町91-1  
(JR浜松駅からモール街方面へ、徒歩3分)

■対象: 静岡県内在住のヤングケアラー・  
大学生の若者ケアラー・元ヤングケアラー  
■参加費: 無料

お友達と一緒に  
参加もOK!

## ＼ ヤングケアラーの仲間を作ろう /

ケーキやお菓子を食しながらヤングケアラーの先輩とお喋りしませんか?  
ケアの専門家もいるので、家族や学校についての相談も大歓迎です。  
先輩ヤングケアラーたちと話してヤングケアラーの輪を広げましょう!

### ● ヤングケアラーズサークルでできること

雑談

ゲーム

ケアについて  
の相談



僕が参加するよ!

ヤングケアラー協会  
ガイド

14歳から20歳まで、家のお手伝いやアルバイトで家計を助けていました。その後、20歳から30歳までは認知症の祖母の介護をしていました。

飛び込み参加  
途中参加・途中退出  
OK!

## 参加のお申し込みは 右のQRコードから!



### 障害や病気のある家族のために ヤングケアラーが日常的にしていること



家計を支えるために  
労働をして助けている



精神的なケアをしている  
(話し相手になる、愚痴を聞くなど)



家族の  
通訳をしている



身体的なケアをしている  
(看病、見守り、トイレの介助など)



買い物・料理・洗濯  
などの家事をしている



幼い兄妹の  
世話をしている

### 責任や負担の重さにより ヤングケアラーが諦めてしまっていること



勉強や受験、進学



部活などの課外授業



自分だけの時間を持つこと



友達と放課後に  
遊ぶこと



子供らしく  
自由に夢を描くこと



理解されること  
気軽に相談すること