

一般社団法人 ルミナス

ヤングケアラーの居場所 ピアサポート

家族の代わりに、
幼い兄弟の世話、
介護、買い物、料理、
洗濯、掃除などを日常的に
あなたが行っていませんか？

宿題をする時間や、
自分の時間がなかなか持てない、
部活動もやりたい、
もっと勉強して
目標の学校に入りたい……

ルミナスでは、
そんなヤングケアラーの
みなさんを
応援します！

静岡県健康福祉部
こども未来局
こども家庭課委託事業

ヤング
ケアラー
の
私
の
こ
と
？

いつでも連絡してね！
080-1355-6721

- ・買い物
- ・夕飯の支度
- ・洗濯
- 宿題

※ヤングケアラーとは、家族など身近な人に対して、無償で介護や看護、日常生活上のお世話や援助をしている18歳未満の方です

※ピアサポートとは障害者やがん患者、アルコール依存など同じような悩みを持つ人たち同士で支えあう活動のことです。

家族の代わりに
幼い兄弟の
世話をしている

買い物、料理、
掃除、洗濯の
担当は、私だ

心が不安定な
家族の話を
聞いている

目が離せない
家族の見守りや
声かけなどに
気を使っている

家計のために
アルバイトを
している

酒、薬物、
ギャンブル問題を
抱える家族に
対応している

障害や病気のある
家族の身の回りの
世話をしている

がん、難病、
精神疾患など
病気の家族の
看病をしている

自分自身でも気づかない、わかっていても誰にも相談できない、そんなあなたの**チカラ**になります。

一緒に
やろうね

- 一緒に買い物、お掃除、洗濯物をたたんだり、料理を作ったり、病院への付き添いをしたりします。
- 家族の困りごと、本人と一緒に解決していきます。
- 何にでもチャレンジできるよう応援します。

就職支援も
するよ！

居場所開設

- 居場所では学習や趣味など自由に利用でき、無料のおにぎりカフェとして軽食を用いた団らんタイムがあります。
- 各箇所に専門スタッフを置きます。(経験者にも参加してもらいます)
- 季節の行事や、イベントを企画して行います。
- オンラインでも居場所に参加できます。
- 希望者には送迎をします。

同じ悩みを
共有できるといいね！

沼津 富士の**2**ヶ所
でやるよ！

地域	開催日	開催場所	開催時間
富士市	a 第1土曜日 b 第3日曜日	a 富士教育アラガ b 富士市民活動センター	a b 13:30~15:30
沼津市	a 第2木曜日 b 第4日曜日	ガンワイルぬまづ	a 16:00~19:00 b 13:30~15:30

全ての
場所と時間で
オンラインでも
やるよ！

気持ちが
癒れちゃったら
ここにおいで。

行事スケジュールなどについて詳しくはホームページをご覧ください！

ピアサポートの連絡先はこちら

本人の悩みや不安に関する相談を受付けています。

080-1355-6721

担当
佐々木



メールでの相談はこちら →

Luminous

一般社団法人 ルミナス

410-2418
静岡県伊豆市
堀切
1004-151



www.
luminous.
bz