

## 1. 概要

ヤングケアラー等が抱える悩みや問題等について気軽に相談できるようにするため、SNS（LINE）を活用した相談窓口を設置

## 2. 対象者

原則として沖縄県内に在住する18歳未満の方、またはその家族

## 3. 相談日・時間

11:00～20:00

(土日、祝日、12月29日～1月3日を除く)

(メッセージの送信は24時間365日可能)

## 4. 相談方法

- ・QRコードを読み込む
- ・LINEのホーム画面で

「沖縄県ヤングケアラーチャンネル」と検索



## カード

こんな悩み気軽に話してね /

- 家族のお世話が自分の時間が持てない
- 職場や学校で悩んでいることがある
- 友だちがヤングケアラーかも
- 自分の将来ややりたいことがわからない
- 辛いけど誰に相談していいかわからない

友だち登録募集中!

沖縄県ヤングケアラーチャンネル

LINEの友だち登録はこちら! >>>

どんなところ? 沖縄県ヤングケアラーチャンネル

私たちが相談のります

最近ずっと家のことでモヤモヤして...

LINEを送って来てありがとうございます! おうちのことで何か困ったことや気になることがありましたか?

自分のこと話すの楽しそうなの...

どんな気持ちも大丈夫、ささいなことでも気軽につぶやいてください!

こんなことを相談してね

- 家族や自分のこと
- 学校や職場での悩み
- 進学や就職に関する悩み
- ケアに関する悩み
- 将来の悩み

モモコ

ケンタ

年少期・思春期には外国ルーンの母をケアし、大学生・社会人では祖母の介護をしてきました。人には言えない愚問や愚問相談などなんでも聞かせてください。

僕は大手時代には認知症のおじいちゃんを介護していました。学校や家庭のことで悩んだら、モヤモヤしたら、いつでも気軽に相談を聞かせてください。

## ポスター

大切にしたい、  
あなたの今と未来

ヤングケアラーとは?  
本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っていることものをいいます。



### 障がい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
- 幼い兄妹の世話をしている
- 買い物・料理・洗濯などの家事をしている
- 身体的なケアをしている (看病、食事、トイレの介助など)
- 精神的なケアをしている (話し相手になる、愚問を聞くなど)
- 通訳をしている

### 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
- 友だちと放課後に遊ぶこと
- 子ども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

SUPPORT LINE

一人で悩まず気軽につぶやいてね!

沖縄県ヤングケアラーチャンネル  
友だち登録受付中!

LINEの友だち登録はこちら >>>



- LINEでできること
- 家族のお世話の悩み
- 誰にも話せない家庭のこと
- 家族のお世話による友だちとの悩み
- 将来の悩み
- 進学や就職に関する悩み

