

### 3 相談して状況は変わりますか？



家族の手伝い・手助けをするのは「ふつう」と思うかもしれませんが、でも、学校生活に影響が出るなど、心や体の不調を感じるほど重い負荷がかかっている場合は、注意が必要です。自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思います。でも、話を聞いて、共感して、サポートしてくれる人は必ずいます。学校の先生・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー・親戚の人・友達など、信頼できる相手に相談してみましょう。

### 4 相談できる窓口はありますか？



さまざまな相談先があります。一人で悩まず、気軽に相談してみてください。

相談窓口	対象	特徴	相談方法	連絡先	対応時間
ヤングケアラー 総合相談窓口アトリエ 	全児童生徒 保護者 教職員 関係機関	ヤングケアラー・ コーディネーターが お話を聞いてくれます。	E メール SNS	atelier@diversitykobo.org 左の二次元コードを読み取り、 相談を始めてください。	月～金9時～17時
ピアサポート・ オンラインサロン	準備ができれば、お知らせします。				
SNS相談@ちば 	千葉県内 中学生 高校生	どんな悩みでも、 専門のカウンセラーが、 皆さんの悩みに 応えます。	SNS	左の二次元コードを読み取り、 「SNS相談@ちば」友達 登録して、相談を始めて ください。	毎週火・木・日 18時～22時 ※年度によって変更になる 可能性があります。
24時間子供SOS ダイアル(全国共通)	全児童生徒 保護者	いじめ問題や その他の子供の SOS全般の相談 窓口です。	電話	0120-0-78310 (なやみいおう)	24時間対応
千葉県子どもと親の サポートセンター 	全児童生徒 保護者	学校生活に関する こと、心や 身体のこと、 その他進路や適性 に関すること など、一人ひとりの 状況に応じて 相談活動を通 じて支援を行います。	電話	0120-415-446	24時間対応
	全児童生徒 保護者		来所	0120-415-446 予約制	月～金9時～17時 ※申込は8時30分 ～16時30分まで (祝日、年末年始除く)
	全児童生徒 保護者		E メール	saposoudan@chiba-c.ed.jp	受付は24時間 ※返信は 数日かかることがあります。
児童相談所相談専用 ダイアル	全児童生徒 保護者	皆さんやお家の 方の悩みを24 時間聞きます。	電話	0120-189-783	24時間対応

※本資料は、厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>) を参考に作成しています。