



岐阜県

家族のお手伝い、
ひとりでがんばりすぎていませんか？

あなたの悩みを

SNSで相談してみませんか？

家族の
介護やお世話で
いそがしい

十分な睡眠を
と
取れていない

子どもにケアを
任せっきりで
申し訳ない

家族との関係に
悩んでいる

進路、就職について
相談できる人がいない



ケアが子どもの負担に
なっていないか不安

家族を支えるための
アルバイトが忙しい

家のことが大変
で友達と遊ぶ
時間がない



相談無料

岐阜県

若者

ケアトークルーム

対応日時 月曜日～金曜日 11:00～20:00

対応期間: 令和6年11月1日～令和7年3月31日
土日・祝日年末年始(12/29~1/3)を除く

LINEでお気軽にご相談ください。

こちらの二次元バーコードで
岐阜県SNS相談窓口の友だち
追加が可能です。



友だち追加はこちら▶

わたし がんばってるかも？



しょう びょうき かぞく か もの
障がいや病気がある家族のために買い物
りょうり そうじ せんたく
や料理、掃除や洗濯などをしている

きょうだいの世話をしている



かぞく みまも ひびき
家族の見守りなど日々気づかいをしている

かぞく
家族を支えるためにアルバイトをしている

やくぶつ いぞん
アルコールや薬物、ギャンブル依存の
かぞく たいおう
家族に対応している

なんびょう びょうき かぞく
がんや難病、こころの病気の家族の
お世話をしている

にほんご ことば かぞく
日本語や言葉が苦手な家族の
ためにつうやく
に通訳をしている



かぞく てつだ てだす
家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」
おも
と思うかもしれません。

がっこうせいかつ にちじょうせいかつ えいきょう
でも、学校生活・日常生活に影響が出たり、あなた自身の
ふちょう かん おも ふたん
こころやからだに不調を感じるほどの重い負担があれば、
ちゅうい ひつよう
注意が必要です。

じぶん いえ はな
自分のことや家のことを話すのは
ゆうき おも
勇気がいると思います。

かぞく ささ
家族で支えあっていくことがつらいと
かん そうだん
感じたとき、相談してみてください。



そう だん む りよう
相談無料

ぎ ぶけん
岐阜県

わかもの
若者 ケアトークルーム

たいおうにちじ げつようび きんようび
●対応日時 月曜日～金曜日 11:00～20:00

たいおうきかん れいわ ねん がついたち れいわ ねん がつ
対応期間：令和6年11月1日～令和7年3月31日
どにち しゅくじつねんまつねんし のぞ
土日・祝日年末年始(12/29～1/3)を除く

きがる そうだん
LINEでお気軽にご相談ください。

に じげん
こちらの二次元バーコードで
ぎ ぶけん そうだんまどぐち とも
岐阜県SNS相談窓口の友だち
つか かろう
追加が可能です。



とも ついか
友だち追加はこちら▶