

# おうちのことをたくさん担っているあなたへ

あなたのことも、  
家族のことも  
考えてくれる  
人がいるよ。

おうちのことを  
やっている  
自分をほめても  
いいんだよ。

あなたや家族が  
悪いわけでは  
ないよ。

おうちのことを  
家族以外にお願い  
してもいいんだよ。

自分のやりたいことを  
するのは、自分勝手な  
ことではないよ。

## 相談したいと思ったら

身近な大人や学校の先生など、話すと安心する人に相談してみましょう。  
あなたやあなたの家族のことを否定せずに受け止めてくれます。

### ヤングケアラーについての相談先

#### 千葉県ヤングケアラー総合相談窓口「アトリエ」

LINE 相談

LINEID :  
@259mrurw



面接相談

080-7480-7881

24時間365日 (お返事は毎日18時から23時)



電話相談

月曜日～金曜日 9時～18時  
(祝日・年末年始を除く)

LINE 相談



#### SNS相談@ちば

毎週火曜日・木曜日・日曜日18～22時 (千葉市立学校に通う小学校4年生から高校生まで対象)

LINE 相談

#### 親子のためのSNS相談@ちば

月曜日～金曜日 9～21時 土曜日、日曜日、祝日 9～17時 (年末年始を除く)



電話相談



#### 千葉市子ども・若者総合相談センター Link(リンク)

050-3775-7007 月曜日～金曜日 9～17時 (祝日・年末年始を除く)

電話相談

#### 千葉市教育相談ダイヤル24

24時間365日



面接相談

#### 千葉市こども家庭センター (各区こども家庭課)

中央区 043-221-2151 花見川区 043-275-6445 稲毛区 043-284-6139

電話相談

若葉区 043-233-8152 緑区 043-292-8139 美浜区 043-270-3153

月曜日～金曜日 9時～17時 (祝日・年末年始を除く)

問い合わせ先

千葉市こども未来局こども未来部こども家庭支援課

電話 043-245-5608

千葉市 ヤングケアラー

検索

