

家族との関係が
うまくいかない

不安や焦りを
感じる

ケアラーへの
支援を知りたい

友人関係で
悩んでいる

悩みを
話せる人が
いない

配食支援に
ついて知りたい

家族のケアをしていて

あ
り
ま
せ
ん
か
？

こ
ん
な
お
悩
み



あなたの声を聴く、安心のサポートスペース

兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口

☐電話でのご相談 078-894-3989

受付時間：月・水・木・金曜 9:30~16:30 火曜11:30~18:30
(祝日・年末年始を除く)

☐メールでのご相談 yc@hacsw.or.jp

☐LINEでのご相談 @485rpzae



ヤングケアラーは、本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どもや若者のこと。責任や負担の重さで、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。
※兵庫県の相談窓口では、学業・就職・結婚などへの影響が懸念される30代までのケアラーを対象に支援しています。