

# あなたは ヤングケアラーでは ありませんか？

ケアラーとは  
こころやからだに不調がある  
家族・親戚・友人・知人の  
「介護」「看病」「世話」「気遣い」等を  
無償でケアをする人のことです。

例えば・・・

認知症のあるおじい  
ちゃん・おばあちゃん  
の見守り・介護を  
している

障がいのある兄弟や、  
幼い兄弟の世話を、  
親の代わりにしている

病気や障がいのある  
家族に代わって、  
家事や労働をしている

病気のある家族の看病、  
アルコールやギャンブル  
依存症の家族の対応、  
日本語の通訳をしている  
等・・・

相談してみませんか？  
当センターでは、このような相談を受け付けています。

高齢サポート下京中部  
(京都市下京・中部地域包括支援センター)  
TEL 075-361-2141