

# 大阪府ヤングケアラー相談

大阪府内に在住・在学・在勤の18歳以上対象

家族のこと、家のこと、これからのこと、  
一緒に考えてみませんか。

「もしかしたら自分もヤングケアラー（だった）かも…？」  
そんなふうにはっきりしない場合でも、遠慮なくご連絡ください。家族の  
ケアをしてきたスタッフや、福祉の専門職があなたのお話をお聞きします。

様々な  
相談方法が  
あります！

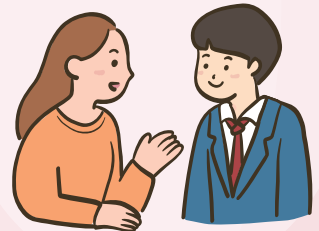
電話



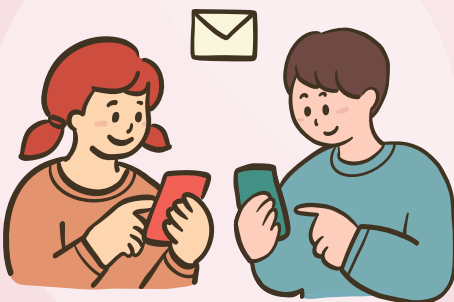
オンライン  
(Zoom)



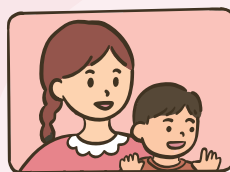
対面



メール



オンラインサロン



オンラインサロンで、同じ経験を持つ仲間とつながることもできます。

必要なときはこんなサポートも！

役立つサービスの紹介

同行支援

ライフキャリア・サポート

## 相談方法のご案内

下記のいずれかご希望に沿った方法でご相談ください。支援者、関係機関等の皆様もご利用いただけます。

① メール  [yc\\_osakafu@ycballoon.org](mailto:yc_osakafu@ycballoon.org)

② 電話  06-4790-8881

③ オンライン (Zoom)

④ 対面 〒540-0012 大阪市中央区谷町二丁目 2-20 2階  
市民活動スクエア CANVAS谷町F09 (大阪ボランティア協会内)  
＜受付時間：平日 10時から 18時 (夏季及び年末年始休業あり)＞

※③オンライン、④対面をご希望の方は、電話やメール等で相談したい日時をご連絡ください。



最寄駅：地下鉄・京阪 天満橋

## オンラインサロン



「家族のケアをしている同世代の人たちと話してみたい」「家族のケアをしながら他の人がどんなふうに自分の生活を送っているのか知りたい」。自分だけではわからない、家族をケアをする人の思いや、考えていること、やっていることを共有し合える場です。話すテーマは毎回決まっていますが、ゆるやかな場なので話したいことを話してOK。

Zoomにて偶数月に1回、奇数月に2回開催。開催日は、下記HPをご確認ください。▼

### 参加方法

HP、メール、LINE、電話からお申込みください。

ニックネーム、画面オフでの参加OK!



LINE ID @443tmekh

※オンラインサロンの開催  
情報等をお届けします。

大阪府  
ヤングケアラー相談  
ページ



## 利用者の声

はじめは、自分はヤングケアラーと言えるのか、自分が相談してもいいのかとためらっていたが、連絡してみたら「なんでも話していい」と受け止めてもらえたので、初めて人に家族の話をする事ができた。

「オンラインサロン」に初めて参加した時は緊張したけど、アットホームな雰囲気、ケアの話もそれ以外の話もできたので、自分らしく参加することができました。

家族のお世話について様々な思いを聞くことができ、ヤングケアラーの形は人それぞれだと思えた。誰かと経験や思いを共有することで、これからの人生を考える参考になったし、自分を振り返る機会にもなった。

## 必要なときはこんなサポートも！

### 役に立つ制度やサービスの紹介

介護保険、障がい福祉、保育サービス、経済的支援、就労支援などを紹介します。

### 同行支援

関係機関との調整や、書類を作成するお手伝い、行政などの窓口へ同行して、様々な手続きをサポートします。(主に大阪府内)

### ライフキャリア・サポート

自分の興味関心や得意なことを一緒に探ったり、進路相談や就労・自立への相談にのったり。あなたのこれからを一緒に考えます。

## お問合せ

NPO法人 ふうせんの会

 06-4790-8881

 [yc\\_osakafu@ycballoon.org](mailto:yc_osakafu@ycballoon.org)

