

3

## 答えがなくても 相談できます

キャリア相談は、将来の夢や進路が決まっている人の  
ためだけのものではありません。  
何を話せばいいかわからなくても大丈夫、  
考えられなくても大丈夫、  
ただ話を聞いてほしい、でも構いません。  
話すことで気持ちが整理されたり、  
見える景色が少し変わることがあります。

### キャリア相談はこちらから

#### 出前型相談

都内小中学校・高校・大学  
またはその近隣施設に相談  
員が出向き、相談会を実施  
します。



#### LINE相談

「林家こん平事務所」公式  
LINEアカウントにて24時  
間ご相談を受付けいたします。  
返答時間：13時から18時



#### 電話相談

下記のうち繋がる電話番号へおかけく  
ださい。  
対応時間：16時から20時

- 1 03-3343-1718
- 2 03-6457-3697
- 3 0426-49-9308

あなたの未来は、ひとりで決めなくても大丈夫です  
一緒に考えるところから、始めてみてください

#### ヤングケアラー相談支援事務局

☎ 03-6273-9678 13:00-15:00 ※土日祝を除く

✉ emi@123kompei.jp



Kompei Hayashiya Office

# ヤングケアラー HOT ほっと 事業



## キャリア相談支援

制作：一般社団法人 林家こん平事務所



Kompei Hayashiya Office

# 1

## あなたは、ヤングケアラー かもしれません

家族のために、毎日いろいろなことをがんばっていませんか？  
自分のことより、家のことを優先する日々が続いていませんか？  
それは、知らないうちに「ヤングケアラー」として  
過ごしているサインかもしれません。



### Check

- 家族の世話や手助けを、日常的に行っています
- 家のことを優先して、自分の時間を減らしています
- 学校や進路より、まず家族のことを考えてしまいます
- 友だちに家の状況を話していません
- 「自分がかんばらない」と思うことが多いです



### Message

いくつか当てはまった場合、  
あなたはヤングケアラーとして日々を過ごしている  
可能性があります。気づいていなかったとしても、  
それは特別なことでも、悪いことでもありません。



# 2

## ひとりで抱えなくて いいのです



ヤングケアラーとして過ごしていると  
進路や将来のことを考える余裕がなくなることがあります。

今は将来のことを  
考えられない

何をしたいの  
かわからない

将来の話になると  
不安になる

友だちの将来の  
話についていけない

誰に相談したら  
よいかわからない

生きていくことに  
自信がなくなってきている

何で悩んでいるか  
わからない



そう感じるのは、自然なことです。



### Message

ヤングケアラーであることは、  
あなたの将来の可能性やキャリア形成に  
影響がでる可能性が高いといわれています。  
ひとりで悩まず、周囲に状況を話してみてください。

