

# 孤独・孤立を解消するために

これまで見てきたような悪循環から脱するためには、少しずつ自己肯定感を高めていく必要があります。

それには「頼れる人は誰もいない」、あるいは「つまらない、私はもう一人で駄目だ」というマイナスの状況を脱していくことが大切です。次に、徐々に社会と関わる中で前向きになっていく、という2つのステップが必要です。

このステップを踏んで行くには、個人のみ力だけでは難しいかもしれません。そこで、孤独・孤立についての悩みを相談できる様々な窓口があります。内閣府の孤独・孤立対策推進室が、個人々の状況に寄り添った相談窓口を案内する「チャットボット」を設置しています。下記URL、あるいはQRコードにアクセスして、ご利用ください。

【内閣府 孤独・孤立対策推進室の相談窓口案内】

<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/>



あなたのための相談場所があります

悩みをひとりで抱えているあなたへ、あなたの悩みを相談しただけで相談窓口を紹介いたします。

自分の状況にあった相談窓口を探したい方はこちら

いくつもの質問に答えたいことにより、約150の相談窓口や支援機関の中から、あなたの状況に合った相談窓口をチャットボットで探すことができます。

あなたのための相談窓口をぜひご利用ください。

相談先を探してみる

18歳以下のあなたははこちら

チャットボットはいつでもご利用いただけます



# ヤングケアラー・若者ケアラーのみなさんへ



## 相談窓口のご案内

ヤングケアラーや若者ケアラーとは、親や祖父母、きょうだいなどの身近な人の介護や世話を日常的に担っている若者のことを指します。兵庫県では18歳未満をヤングケアラー、18歳〜30歳代前半までの方を若者ケアラーとしています。

兵庫県の2022年から兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口を開設し、本会が委託を受け運営しています。相談は電話、LINE、メールで受け付けていますので、利用しやすいものをご利用ください。

相談対応時間は、2025年4月から月・水・木・金9時30分〜16時30分、火11時30分〜18時30分に一部変更になります。週に1回ですが、18時30分まで対応可能となりましたので、ぜひ利用ください。LINEの相談は24時間受け付けています。返信は翌相談対応日になります。返信は翌お返事しますので、遅い時間でも気にせず相談ください。

知らない人に、家族のことなどを相談することは勇気のいることだと思えます。「気軽に相談してね」と言われても簡単に相談できなかつたり、「家族のことをしゃべってもいいの？」と不安に思ったりするかもしれません。

本相談窓口では、みなさんに安心して話してもらえるように心がけています。相談内容を無断で他の人に話すことはなく、「家族に言わないで」ということも秘密を守ります。

ただ、ケアラーのみなさんには、いろいろな人の協力が必要になります。支援者は一人でも多い方がよいので、「あなたの協

力を増やすために、他の支援者と情報共有をしたい」とお伝えすることはあるかもしれません。

また、本相談窓口では、家族や支援者などからの相談にも応じています。「ちょっと気になる子がいるんだけど…」といったことでも構いませんので、お気づきのことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

## 兵庫県ヤングケアラー・若者ケアラー相談窓口

(兵庫県社会福祉士会内)

専用電話番号  
**078-894-3989**

月・水・木・金：9時半～16時半  
火：11時半～18時半  
(祝日・年末年始を除く)

E-mail [yc@hacsw.or.jp](mailto:yc@hacsw.or.jp)  
LINEでも受付しています

