

はじめての相談って
緊張するよね



元ヤングケアラーの

相談体験談を紹介します

右にスワイプ >

スタッフAの体験談

大学生のとき、保健室の方に
自分の心の荷物を預けるような
感覚で相談してみました。
真剣に話を聞いてくれた上で、
「またいつでも来てね」と言っ
てくれて、少し安心しました。



右にスワイプ >

スタッフBの体験談

家族や先生などの周りの大人は理解がなかったけど、家族に悩みを抱える友達は、共感してくれたり笑い飛ばしたりしてくれました。解決には至らなかったけど、心が軽くなりました。



右にスワイプ >

話すことで少し心が
軽くなることもあるよ。

きちんと受け止めるから
気軽に相談してね！

チャット
で相談
できる◎



一言から
OK