



「1人じゃない」って伝えたい。

私の体験談

～元ヤングケアラーからのメッセージ～



右にスワイプ >

家族中心だった私の生活



私は、学生時代、心が不安定な病気のお母さんと一緒に暮らしていました。

不安になっているお母さんを元気づけたり、代わりにご飯を作ったり…。

家族のために色々なことをしていました。



右にスワイプ >

支えてくれた友だち



そんな生活が続く中、ふいに友達に家族の話をしたことがありました。

すると「がんばりすぎじゃない？」「しんどい時はいつでも話して」と声をかけてくれて、すごく救われたんです。



右にスワイプ >

伝えたいメッセージ



家族のことを話すのって、とても勇気がいりますよね。

でも、意外と身近にわかってくれる人がいるかもしれません。

「話してみようかな」と思えた時、少し勇気を出してみてください。

