

# ヤングケアラーかも？

本人向け

みなさんは、ヤングケアラーという言葉を知っていますか？



ヤングケアラーとは・・・  
 家族の世話や介護、家事、感情面のサポートなどを日常的に行っていることで、負担や不安を抱えている子どものこと

家事や家族の世話をすることは大切なことです。  
 でも、学校生活に影響がでたり、こころやからだがつらくなったら注意が必要です。信頼できる人に相談してみましょう。



年	組	氏名

項目		回答	
1	あなたは、家族の世話や介護、感情面のサポート、家事などを日常的に行っていますか？	はい	いいえ
2	学校のある平日に、家族の世話や介護、家事にどのくらいの時間を費やしていますか？	_____ 時間	
3	家族の世話や介護、家事があるために、友達と遊ぶ、勉強をするなど、自分のための時間がないと感じますか？	はい	いいえ
4	家族の世話や介護、家事があるために、こころやからだがつらくなったり、疲れてしまうことはありますか？	はい	いいえ
5	家族の世話や介護、家事のことで、なにか心配になったり、不安になったりすることがありますか？	はい	いいえ
6	家族の世話や介護、家事をしていることを、誰かに話や相談ができていますか？	はい	いいえ
7	家族の世話や介護、家事のことで、あなたを助けてくれる人がいないと感じますか？	はい	いいえ
8	家族の世話や介護、家事を誰かに手伝ってもらいたいですか？	はい	いいえ