

ヤングケアラー 自己チェックシート <小学生用>

ヤングケアラーが家族のためにしていることと、生活に影響していることを、下にあげてみました。あなたにも、あてはまるものがあるかチェックしてみましょう。

セルフチェック1

<input type="checkbox"/>		食事づくり・掃除・洗濯などの家事をしている	<input type="checkbox"/>		家族の入浴、着替え、トイレのお世話をしている
<input type="checkbox"/>		幼いきょうだいの世話をしている	<input type="checkbox"/>		ひとりにできない家族のお世話をしている
<input type="checkbox"/>		お酒の問題がある家族の話をしている	<input type="checkbox"/>		日本語の通訳をしている

セルフチェック2

こども家庭庁HPより引用(分かりやすく編集・加工しています)

- 宿題や勉強の時間がとれないことがある 学校に遅れたり休んだりすることがある
- 友だちと遊ぶ時間や、自分の自由な時間がない つかれていることが多い
- 家のことが心配になることがある

チェックリストをしてみて、どうでしたか？

1つでもチェックがあれば、学校の先生や信頼できる人に話してみましょう。

セルフチェック1, 2の両方にチェックがある場合は、心配な状況です。ひとりでがんばらなくて大丈夫です。自分のことや家族のことを先生や大人に話しくいときには、まちの仕事をしている市役所でも、話を聞いてくれる人がいます。あなたの悩みや不安、困っていることについて、一緒に考えましょう。

子育て支援課 こども家庭センター ここの巣

ヤングケアラー相談窓口

☎ 048-541-1894

🕒 8:30~17:15 土・日・祝日はお休み

メールでも受付けています。kosodate@city.kounosu.saitama.jp

QRコード

