


ヤングケアラー 自己チェックシート <中・高校生用>

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"/>		障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。	<input type="checkbox"/>		障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。
<input type="checkbox"/>		家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。	<input type="checkbox"/>		家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
<input type="checkbox"/>		アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。	<input type="checkbox"/>		日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。

こども家庭庁 HP より引用

セルフチェック2

- 宿題や勉強の時間が取れないことがある 学校に遅刻や欠席、早退をすることが多い
- 友達と遊ぶ時間や、自分の自由な時間がない 心やからだに不調が出ている
- 希望する進路ではなく、家族のケアを優先しなければならない

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。ひとりで頑張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づらいときには、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 この巢
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

