

「ヤングケアラー」早期発見チェックシート じどう せいとよう 〈児童・生徒用〉

そうきはっけん

●ヤングケアラーとは？

ほんらい おとな かぞく せわ かじ にちじょうてき おこな
本来は、大人がするような家族の世話や家事などを日常的に行っていることものをいいます。

●もしかしたらヤングケアラーかも？

ヤングケアラーが家族のために 行っている支援と日常生活への影響を、下にあるチェックリストにあげてみました。あなたにもあてはまるかチェック✓してみましょう。

チェック1

障がいや病気のある家族に代わって、買い物や料理、洗濯などを行っている



家族に代わって、幼いきょうだいの世話や見守り、保育園などの送り迎えを行っている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りを行っている



認知症など目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいを行っている



日本語が話せない家族や障がいがある家族のために通訳を行っている



家族の生活を支えるためにアルバイトを行っている



お酒などの問題を抱えている家族の面倒や感情のサポートを行っている



がんや難病など病気の家族の看病を行っている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレなどの介助を行っている



チェック2



宿題や勉強をする時間がとれない



自分の時間がとれない



友だちと遊ぶことができない



睡眠時間が十分にとれない



遅刻・早退をしてしまう

●チェックリストの結果はどうでしたか？

1つでもチェックがあれば、学校の先生や友だちなど、あなたの周りの信頼できる人に話してみませんか？

チェック1, 2の両方に✓がある場合は、とても心配な状況ですので、相談してください！

家族や自分のことを先生や友だちに相談しづらいときには、「ふくしまヤングケアラー SNS相談窓口」があります。専門の資格を持った相談員が、あなたの悩みや不安、困っていることについて、一緒に考えていきます。

