

ヤングケアラー チェックシート

これはお手伝いではなく、あなたが困っているかを^{かくにん}確認するシートです。

家族のお世話を^{たいへん}するのはとても大変なことです。

勉強や遊びが思うようにできず、心や体^{からだ}が^{たいへん}つらいことはありませんか。

あてはまるものがあるかチェックしてみましょう。

- ☐ 毎日、ご飯づくり、洗濯、掃除などをしている
- ☐ 家族のお世話(トイレ、お風呂、着替えなど)をしている
- ☐ 弟や妹のお世話をしている
- ☐ 家事や家族のお世で、遊ぶ時間・勉強する時間がない
- ☐ 寝る時間が少ない
- ☐ いつも疲れている
- ☐ 体調が悪いことが多い
- ☐ 心が苦しい、悲しい気持ちがある



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!



ひとりでがんばらなくて

だいじょうぶ
大丈夫です。

市役所も一緒に考えます。

【こども家庭センター】☎31-9162

✉ kosodate@city.shiraoka.lg.jp



こども家庭庁(ヤングケアラーについて)



あなたはひとりじゃない(内閣府)