

【高校生用】 ヤングケアラー 自己チェックシート

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。

年 組

名前:



番号	質問	どちらかに○をつけてください
1	家族の世話や介護、家事が大変で、自分のための時間(遊びや勉強、部活動の時間など)がないと感じますか？	はい・いいえ
2	家族の世話や介護、家事が大変で、心配や不安になることはありますか？	はい・いいえ
3	家族の世話や介護、家事が大変で、体調が悪くなったり、疲れてしまったり、こころが苦しくなったりすることはありますか？	はい・いいえ
4	家族の世話や介護、家事が大変で、誰かに手伝ってもらいたいですか？	はい・いいえ
5	家族の世話や介護、家事が大変なことについて、誰かに話をきいてほしいですか？	はい・いいえ