

## ヤングケアラーチェックリスト

ヤングケアラーは、家族のためにこんなことをしています。  
自分にも当てはまるものがあたらチェックしてみましょう。

ヤングケアラーとは  
大人がするような  
家事や家族の世話を  
日常的にしている  
「子ども・若者」のこです。

<掲載元>



南会津町子ども家庭センター  
「えがおぶらす」  
(南会津町役場 健康福祉課内)



電話：0241-62-6170  
mail：egao@minamiaizu.org

メールはこちらから

instagramで  
子育てや子どもに関する  
情報を発信しています



|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> |  | 家族に代わり、<br>買い物・料理・<br>掃除・洗濯などの<br>家事をしている。                   |
| <input type="checkbox"/> |  | 家族に代わり、<br>幼いきょうだいの<br>世話や見守りをしている。                          |
| <input type="checkbox"/> |  | 障がいや病気の<br>きょうだいの世話や<br>見守りをしている。                            |
| <input type="checkbox"/> |  | 目の離せない<br>家族の見守りや<br>声かけなどをしている。                             |
| <input type="checkbox"/> |  | 日本語が話せない<br>家族や障がいのある<br>家族のために<br>通訳をしている。                  |
| <input type="checkbox"/> |  | 家計を支える<br>ために労働し、<br>障がいや病気のある<br>家族を助けている。                  |
| <input type="checkbox"/> |  | 家族の心の悩み<br>を聞いている。<br>アルコールや薬物、<br>ギャンブル問題を抱える<br>家族に対応している。 |
| <input type="checkbox"/> |  | 難病・精神疾患<br>など慢性的な病気の<br>家族の看病をしている。                          |
| <input type="checkbox"/> |  | 障がいや病気<br>のある家族の<br>身の回りの世話を<br>している。                        |
| <input type="checkbox"/> |  | 障がいや病気<br>のある家族の<br>入浴やトイレの<br>介助をしている。                      |

・「ヤングケアラー」（子ども家庭庁）(<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer>、参照 2024-09-11) を引用して作成

1つでも  
チェックが  
あれば…

### 身近な大人に お話してみましょう

家族を支えている「あなた」の行動は、  
とても素晴らしいことです。  
しかし、あなたにとって、勉強すること  
や友達と遊ぶことも大切なことなのです。  
一人で頑張りすぎて、やりたいことを  
我慢していませんか？  
そんなときは誰かを頼ってもいいのです。  
先生や周りの大人、友達に  
お話ししてみましょう。

### 力になってくれる大人

- 担任の先生、保健室の先生、  
クラブ活動や部活動の先生など
- スクールカウンセラーや  
スクールソーシャルワーカーさん
- 家族のケアに関わっているケアマネ  
ージャーさんやヘルパーさんなど
- 地域の区長さんや  
民生委員さんなど

あなたの力になりたいと考えている人は周りにたくさんいます。  
下の□にチェックを入れて、先生など身近な大人の人に渡して相談してみましょう。

|  |  |
|--|--|
| あなたはこんなことに<br>困っていませんか？  | どんな助けを<br>必要としていますか？   |
| <input type="checkbox"/> 友達と一緒に遊べない<br><input type="checkbox"/> 宿題をする時間がない<br><input type="checkbox"/> 部活動に参加できない<br><input type="checkbox"/> 自由な時間がない<br><input type="checkbox"/> 眠る時間が足りない<br><input type="checkbox"/> その他 | <input type="checkbox"/> 家事や家族のお世話を<br>手伝ってほしい<br><input type="checkbox"/> 話を聞いてほしい<br><input type="checkbox"/> 勉強を教えてほしい<br><input type="checkbox"/> 家族の病気や障がいに<br>ついて説明してほしい<br><input type="checkbox"/> ほめてほしい <input type="checkbox"/> その他 |

名前

このリーフレットを受け取った  
方は、速やかに相談窓口まで  
ご連絡をお願いします。