

こどもシート

○ヤングケアラーとは

ほんらい おとな かぞく せわ にちじょうてき おこな
本来は、大人がするような家族のお世話を日常的に行っているこどものことをいいます

●お世話とは

たと かぞく りょうり か もの そうじ せんたく かぞく ふろ
例えば、家族のだれかにかわって料理・買い物・掃除・洗濯をしたり、家族のお風呂や

トイレのお手伝いをしたりすることです（小学生用）

たと しょう びょうき かぞく か かじ み まわ せわ おさな
例えば、障がいや病気のある家族に代わり家事や身の回りのお世話をしたり、幼い

きょうだいの身の回りのお世話をしたり、家庭を支えるためにアルバイトをしたり

することです（中学生、高校生用）

つぎ しつもん あ らん
次の質問に当てはまったらチェック欄に○をつけましょう

	しつもん 質問	チェック
1	かぞく なか せわ ひと 家族の中にあなたがお世話をしている人はいますか	
ばん はい ひと ばん ばん こた 1 番に○が入った人は、2 番から 7 番まで答えましょう		
2	とも あそ あそ 友だちと遊びたいけど、遊べないことがある	
3	がっこう やす 学校を休んでしまうことがある	
4	がっこう ちこく そうたい 学校を遅刻・早退してしまうことがある	
5	しゅくだい ぶかつどう 宿題や部活動ができないことがある	
6	すいみん じかん じゅうぶん 睡眠時間が十分にとれないことがある	
7	とも いえ よ 友だちを家に呼びたくても、呼べないことがある	

らん まる がっこう せんせい
チェック欄に○がついた人は、学校の先生やスクールカウンセラーなど、
あなたの周りの信頼できる大人に話してみませんか？

あなたがやりたいこと
だれかにおはなししたい
ことほんとうのきもち
ここになんでもかいてみよう

