自己チェックシート

1. 家族のために、こんなことをしていませんか？

□家族に代わって、家事をしています。

□家族に代わって、兄弟のお世話をしています。

□高齢の家族のお世話をしています。

□障がいのある家族のお世話をしています。

□病気のある家族のお世話をしています。

□その他、家族のお世話をしています。



※1の質問に当てはまる場合は、2の質問に進みましょう。

2. こんな事で、困っていませんか？

□寝る時間がありません。

□勉強する時間がありません。

□自分の時間がありません。

□友達と一緒に遊べません。

□その他、困っている事がある。



1と2の質問に、当てはまる場合は、ひとまず周りのお友達や大人に話をしてみましょう。

周りの人に話したくない、できない場合は、下記でも、お話を聞きます。





旭市こども家庭課（こども家庭センター）

「家庭児童相談室」 TEL：0479－62－5362

9時～16時（月～金）※祝祭日・年末年始除く

※名前を言えない人の、お話も聞きます。

この自己チェックシートは、令和7年度旭市ヤングケアラー実態調査報告書を元に作成しました。