



私がちゃんとしなきゃ
でも毎日疲れるよ



自分の時間
持っていますか？

家族を支えたい
でももっと友達と遊びたいな



大村市の中学生の皆さんへ

家事や家族の世話をするのは、とても立派なことです。でも、そのせいで友達と遊んだり、宿題をする時間がとれないとしたら、その家事や世話は中学生が引き受ける範囲を超えているかもしれません。

令和6年6月に「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」（ヤングケアラー）を国や市町村は支援するように、と法律で決まりました。

この裏にヤングケアラーのチェックシートがありますので、みなさんぜひ一度やってみてください。

チェックシート：当てはまるものはありますか。



①障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



②家族に代わり幼いきょうだいの世話をしている



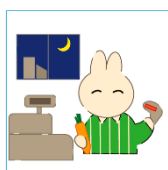
③障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



④目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



⑤日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている



⑥家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている



⑦アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



⑧がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の看病をしている



⑨障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている



⑩障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

その他に、こんなことはありませんか？



⑪家族のこと、友達関係のこと、勉強のこと、学校のこと、将来のこと、生活のこと（食事や睡眠）、お金のことなどについて、心配なこと、困っていることがある。



⑫自分のための時間（遊ぶ、勉強する、部活動に参加するなど）がない、または、少ないと感じたりすることがある。



⑬体調が悪くなったり、疲れてしまったり、こころが苦しくなることがある。

チェックが1つでもついたら、学校の先生や身近な大人に話してみましょう。

「まつなぎや」への相談も受け付けています。

「まつなぎや」は、予約なしで気軽に来てOKです。電話/メール/SNSからも相談できます。相談してくれた人や家族の思いを大切にしながら、どうしたらいいのか一緒に考えます。

子どもの居場所「まつなぎや」

長崎県大村市竹松本町1000-22

TEL：080-4285-0279

Email：matsunagiya@gmail.com

火～土曜日 10：00～18：00

各種SNS、HPは下のQRコードから



ライン



インスタグラム



ホームページ