

# ヤングケアラーに関するアンケートにご協力をお願いします

高校生世代のご本人が自分の生活について答えるアンケートです

このアンケートでは、板橋区に住んでいる中高生世代のみなさんに、ふだんのおうちでの生活について聞かせてもらいます。みなさんの生活について知ること、困ったことや相談したいことがあった場合に、その人にぴったりの相談先や、役に立つサポートをご案内させていただくためのアンケートです。

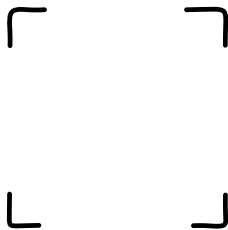
もし、「誰かに話を聞いてほしい」「相談してみたい」と感じた時は、アンケートの最後に名前や連絡先を書いて教えてください。名前や連絡先は書かなくても大丈夫です。まずは、あなたの今の状況や気持ちについて、お話を聞かせてもらうところから始まります。そのうえで、あなたの希望を聞きながら、「どんなことに困っているか」「これからのこと」を一緒に考えていきます。家族のお世話やケアについてたずねる項目がありますが、アンケートに回答したことで、家族のことを責めたり、あなたに無断で家族へ連絡したりすることはありません。秘密は守りますので、安心して回答してください。

## 回答はこちら

スマートフォンやタブレットから二次元コードをよみとってね！  
よみとれないときは二次元コードの下のURLからでも回答できます。

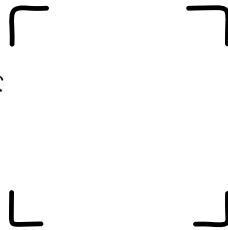
通常版（ふりがなし）

SCAN ME!



やさしいにほんごはこちら

SCAN ME!



二次元コードおよびURLは非公開

●いつまで？

2026年  
7月31日（金）まで

●アンケートについての  
問い合わせ先

板橋区役所  
子ども家庭部子ども政策課  
電話：03-3579-2471



## 知っていますか？ヤングケアラーのこと

ヤングケアラーは、家族のお世話やサポートをしながら、日々の生活を支えている子ども・若者のことです



きょうだいのお世話



ごはんや洗濯などの  
おうちの家事/  
家族のことを気にかける



みまもり



通訳や日本語のサポート



移動につきそう



動画でみる



ウラへつづく

# たとえば、こんなことはありませんか？

いま かんきょう  
今のうちの環境で  
しんがく しゅうしょく  
進学(就職)なんて  
できるのかな

いえ ゆうせん  
家のことを優先するのが  
あたり前になってる

じぶん  
自分のことを  
かんが じかん  
考える時間がない

とも  
友だちと  
あそ 遊んだりしたいなあ



だれ  
誰かにきいてほしい  
けど、家族のことは  
い 悪くいわれたくない

## ちいき 地域にはこんなサポートがあります

べんきょう  
勉強や  
ほっとでき  
る場所

おな  
同じような  
じょうきょう  
状況の人と  
つながる

しんろ  
進路など  
を一緒に  
かんが 考える

つうやく  
通訳など  
言葉の  
サポート

こどもしょくどう  
こども食堂  
・  
しょくじょうしえん  
食料支援

おせわ  
お世話や  
かじ  
家事の  
サポート

はなし  
話を聞いて  
くれる人

### そうだんまどくち ヤングケアラー相談窓口

「サポートがある」と言われても、  
すぐには手をのばせないかもしれません。

きっと多くのおみなさんが、自分のおうちのことを人に  
はなし 話すことに慣れていないと思います。

なに じぶん ほんとう きも いま ひと  
何が自分の本当の気持ちなのか、今はわからない人も  
あお 多いはず。

だけど、何もまとまっていなくても大丈夫。  
「ちょっと話をしてみたいな」と思ったときに、  
はなし 話を聞いてくれる人がいます。

かん じょうほう  
ヤングケアラーに関する情報サイト「ヤングケアラーのひろば」ものぞいてみてね！

### そうだん LINEで相談したい



おやこ  
親子のための相談LINE

へいじつ  
平日 9:00~23:00

どにち  
土日 9:00~17:00

※平日の受付は22:30まで



### でんわ 電話で相談したい



こどもなんでも  
子どもなんでも相談

0120-925-610

(24時間365日受付)

そうだん せりょう  
相談は無料です

