

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

ちゅうがくせい ほんにん じぶん せいかつ こた
中学生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。

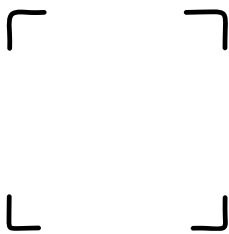
もし、「誰かに話を聞いてほしい」「相談してみたい」と感じた時は、アンケートの最後に名前や連絡先を書いて教えてください。名前や連絡先は書かなくても大丈夫です。まずは、あなたの今の状況や気持ちについて、お話を聞かせてもらうところから始まります。そのうえで、あなたの希望を聞きながら、「どんなことに困っているか」「これからのこと」を一緒に考えていきます。家族のお世話やケアについてたずねる項目がありますが、アンケートに回答したことで、家族のことを責めたり、あなたに無断で家族へ連絡したりすることはありません。秘密は守りますので、安心して回答してください。

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。

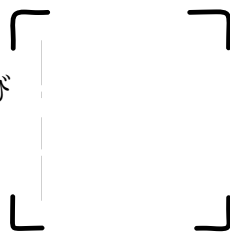
通常版（ふりがなし）

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 まえ
当たり前になってる

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、かぞく
家族のことは
わるく いわ
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

こどもしょどう
こども食堂
・
しょくじょう
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
あま 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。

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 せりよう
相談は無料です



【このチラシに関する問い合わせ先】



板橋区役所 子ども家庭部 子ども政策課 〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66番1号
電話：03-3579-2471 ファクス：03-3579-2487