

しゃくどにほんばん
ヤングケアラー尺度 日本版 (YCS-J)

かぞく だれ びょうき しょう かが おお わか ひと いえ てだす
家族の誰かが病気や障がいを抱えているために、多くの若い人たちが家の手助けをしています。

そこで、あなたとあなたの家族について教えてください。

このアンケートに正しい答え、まちがった答えはありませんので、以下の1から8までの質問にできる限り正直に教えてください。あなたの答えによっては、次の一つまたはいくつかの質問を飛ばして、指示された番号の質問に進んでいただく場合がありますので、注意してください。

1. 一緒に暮らしている家族のなかに病気や障がい(*)を抱えている人はいますか？

あなたに当てはまるものをぬりつぶしてください。

①はい	②いいえ	③わからない
↓	↓	↓
2.に進んでください	2. 3. 4.を飛ばして、5.に進んでください	

※ 病気や障がいとは…

例：がん、てんかん、心ぞうの病気、身体障がい、知的障がい、心の健康の問題など

2. 家族に病気や障がいを抱えている人がいる場合、

その人のお世話をしたり、家事のお手伝いをするなど、手助けをすることはありますか？

あなたに当てはまるものをぬりつぶしてください。

①はい	②いいえ
↓	↓
3.4.を回答してください	3. 4.を飛ばして、5.に進んでください

3. あなたが病^{びょう}気^きや障^{しょう}がいを抱^{かか}えている家^か族^{ぞく}のお世^せ話^わをしたり、家^か事^じのお手^て伝^{でん}いをするなど手^て助^すけをして
いる場^ば合^あい、

あなたの手^て助^すけをしているのは誰^{たれ}ですか？

あ
当^あてはまるもの全^{すべ}てをぬりつぶしてください。

①お母 ^{かあ} さん	②お父 ^{とう} さん	③兄 ^{きょう} 弟 ^{たい} や姉 ^し 妹 ^{まい}	④おじいさん・おばあさん	⑤その他 ^{ほか} の家 ^か 族 ^{ぞく}
----------------------	----------------------	---	--------------	--

4. あなたが病^{びょう}気^きや障^{しょう}がいを抱^{かか}えている家^か族^{ぞく}のたれかを手^て助^すけしている場^ば合^あい、

その人^{ひと}(たち)を手^て助^すけする必^{ひつ}要^{よう}がある理^り由^{ゆう}は何^{なん}ですか？

あ
当^あてはまるもの全^{すべ}てをぬりつぶしてください。

① その家 ^か 族 ^{ぞく} が障 ^{しょう} がい(不 ^ふ 自 ^じ 由 ^{ゆう} さ)を抱 ^{かか} えている(例 ^{れい} :移 ^い 動 ^{どう} したり、 ものを持 ^も ち上 ^あ げたりするこがむずかしい、目 ^め がみえない、耳 ^{みみ} がきこえない)
② その家 ^か 族 ^{ぞく} が知 ^ち 的 ^{てき} 障 ^{しょう} がいを抱 ^{かか} えている
③ その家 ^か 族 ^{ぞく} が心 ^{こころ} の健 ^{けん} 康 ^{こう} の問 ^{もん} 題 ^{だい} を抱 ^{かか} えている(例 ^{れい} :うつ、不 ^ふ 安 ^{あん} 、統 ^{とう} 合 ^{ごう} 失 ^{しつ} 調 ^{てう} 症 ^{しょう} など)
④ その家 ^か 族 ^{ぞく} がお酒 ^{さけ} を飲 ^の みすぎる
⑤ その家 ^か 族 ^{ぞく} がドラッグ(薬 ^{くすり} 物 ^{ぶつ})を使 ^{つか} っている
⑥ その家 ^か 族 ^{ぞく} が長 ^{なが} い間 ^{かん} 、病 ^{びょう} 気 ^き をわづらっている(例 ^{れい} :が ^{がん} ん、て ^{てん} か ^{かん} ん、心 ^{しん} ぞ ^{ぞう} の病 ^{びょう} 気 ^き など)
⑦ その家 ^か 族 ^{ぞく} がそれ以 ^い 外 ^{がい} の理 ^り 由 ^{ゆう} で具 ^ぐ 合 ^あ い悪 ^{わる} い
⑧ 言 ^い いたくない

5. 家族のなかに病気や障がいを抱えている人がいる場合も、いない場合も、教えてください。一般的に、若い人たちがする家の手伝いや、家族へのお世話を挙げています。それぞれを読んで、この一ヶ月どれくらいの頻度で行ったか、あなたに当てはまるものをぬりつぶしてください。あなたに関係ない選択肢には「全くしなかった」をぬりつぶしてください。

	全く しなかった	ときどき した	よくした
1 自分の部屋を掃除する	①	①	②
2 自分の部屋以外を掃除する	①	①	②
3 食器を洗い、または食器洗い機に入れる	①	①	②
4 季節ごとに服を入れ替えたり、電球や電池を交換したりする	①	①	②
5 食べ物の買い出しの責任を持つ(つまり、買い物リストを考え、それを買う)	①	①	②
6 重いものを持ち上げたり運んだりするのを手伝う	①	①	②
7 お金に関すること、たとえば水道・電気などの料金を支払ったり、銀行にお金を出し入れしたり、福祉手当を受け取ったりすることを手伝う	①	①	②
8 家計を助けるためにアルバイトをする	①	①	②
9 家族のために、言葉の言い換えをしたり、手話を使ったりなどの方法で、コミュニケーションを手助けする	①	①	②
10 家族の服の脱ぎ着を手伝う	①	①	②
11 家族の洗面を手助けする	①	①	②
12 家族の入浴やシャワーを手助けする	①	①	②
13 そばに座ったり、本を読み聞かせたり、話しかけたりするなど 家族と一緒にいることに時間を使う	①	①	②
14 家族の状態が大丈夫かどうかを見守る	①	①	②
15 家族を家から連れ出す(例: 散歩、友人や親せきに会いに行くのにつき添う)	①	①	②
16 兄弟や姉妹を学校や保育園などに連れて行く	①	①	②
17 他の大人がそばにいる中で兄弟や姉妹のお世話をする	①	①	②
18 自分ひとりで兄弟や姉妹のお世話をする	①	①	②

6. 先週のことを思い浮かべてください。

それぞれの質問文を注意深く読んでください。

あなたの答こたえに最もよく合あうものをぬりつぶしてください。

(これはテストではありませんから、間違まちがった答こたえはありません。)

	全 <small>まった</small> く しなかった	少 <small>すこ</small> し した	まあまあ した	よした	そうとう 多 <small>おほ</small> くした
1 友 <small>とも</small> だちや家 <small>かぞく</small> 族 <small>たの</small> と楽 <small>たの</small> しいこと <small>こと</small> を <small>し</small> ましたか？	①	②	③	④	⑤
2 スポー <small>し</small> ツ <small>あ</small> や試 <small>し</small> 合 <small>あ</small> いなど <small>など</small> で <small>で</small> か <small>か</small> ら <small>ら</small> た <small>た</small> を <small>うご</small> か <small>か</small> し <small>し</small> ましたか？	①	②	③	④	⑤
3 自 <small>じ</small> 分 <small>ぶん</small> の <small>の</small> や <small>や</small> っ <small>っ</small> て <small>て</small> い <small>い</small> る <small>る</small> こ <small>こ</small> と <small>と</small> が <small>が</small> 面 <small>おも</small> 白 <small>しろ</small> い <small>い</small> と <small>と</small> 感 <small>かん</small> じ <small>じ</small> ら <small>ら</small> れ <small>れ</small> ま <small>ま</small> し <small>し</small> たか？	①	②	③	④	⑤
4 学 <small>が</small> 校 <small>こう</small> や家 <small>いえ</small> で <small>で</small> 新 <small>あたら</small> しい <small>い</small> こ <small>こ</small> と <small>と</small> を <small>まな</small> ぶ <small>ぶ</small> ま <small>ま</small> し <small>し</small> たか？	①	②	③	④	⑤
5 友 <small>とも</small> だちや家 <small>かぞく</small> 族 <small>たの</small> など <small>など</small> ほ <small>ほ</small> か <small>か</small> の <small>の</small> 人 <small>ひと</small> の <small>の</small> た <small>た</small> め <small>め</small> に <small>に</small> 、 <small>よ</small> に <small>よ</small> か <small>か</small> 良 <small>よ</small> い <small>い</small> こ <small>こ</small> と <small>と</small> を <small>し</small> ましたか？	①	②	③	④	⑤

7. 性せい別べつをおしててくくだだささい。当あててははままるるももののをぬりつぶしてくくだだささい。

① 男 <small>おとこ</small> 子 <small>こ</small>	② 女 <small>おんな</small> 子 <small>こ</small>	③ そ <small>ほか</small> の <small>の</small>	④ 言 <small>い</small> いた <small>く</small> ない
---	---	--	---

8. 何なん年ねん生せいでですか？ 当あててははままるるももののをぬりつぶしてくくだだささい。

① 中 <small>ちゅう</small> 学 <small>がく</small> 1 <small>ねん</small> 生 <small>せい</small>	② 中 <small>ちゅう</small> 学 <small>がく</small> 2 <small>ねん</small> 生 <small>せい</small>	③ 中 <small>ちゅう</small> 学 <small>がく</small> 3 <small>ねん</small> 生 <small>せい</small>	④ 高 <small>こう</small> 校 <small>こう</small> 1 <small>ねん</small> 生 <small>せい</small>	⑤ 高 <small>こう</small> 校 <small>こう</small> 2 <small>ねん</small> 生 <small>せい</small>	⑥ 高 <small>こう</small> 校 <small>こう</small> 3 <small>ねん</small> 生 <small>せい</small>
--	--	--	---	---	---

以上いじょうです。ご協きょう力りょくあありがととうございました。

【使用について】

ヤングケアラー尺度日本版 (YCS-J) の全部または一部を、研究、教育、臨床、支援等 (商用利用以外) の目的で使用することに関して、許諾の必要はありません。YCS-J を利用した研究発表等には本論文を引用ください。

Kanehara A et al. Young carers in Japan: reliability and validity testing of the BBC/University of Nottingham young carers survey questionnaire and prevalence estimation in 5,000 adolescents. PCN Rep, 2022.

作成者連絡先：金原明子・笠井清登 東京大学医学部附属病院精神神経科 kasaik-ky@g.ecc.u-tokyo.ac.jp