

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 がかか いるために、おほ 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<sup>かぞく</sup>について教えてください<sup>おし</sup>。

このアンケートに正しい<sup>ただ</sup>答え<sup>こた</sup>、まちがった<sup>こた</sup>答え<sup>こた</sup>はありませんので、以下の1.から8.までの質問<sup>しつもん</sup>にできる限り<sup>かぎ</sup>正直<sup>しょうじき</sup>に<sup>こた</sup>教えてください。あなたの答え<sup>こた</sup>によっては、次の一つまたはいくつかの質問<sup>しつもん</sup>を飛ばして、指示<sup>しじ</sup>された番号<sup>ばんごう</sup>の質問<sup>しつもん</sup>に進んでいただく場合がありますので、注意<sup>ちゅうい</sup>してください。

1. 一緒に暮らしている家族<sup>かぞく</sup>のなかに病気<sup>びょうき</sup>や障 がい<sup>しょうがい</sup> (※) を抱えている人<sup>ひと</sup>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 <sup>すす</sup>	2. 3. 4.を飛ばして、5.に進んでください <sup>すす</sup>	

※ 病気<sup>びょうき</sup>や障 がい<sup>しょうがい</sup>とは・・・

例：がん、てんかん、心<sup>しん</sup>ぞうの病気<sup>びょうき</sup>、身体<sup>しんたい</sup>障 がい<sup>しょうがい</sup>、知的<sup>ちてき</sup>障 がい<sup>しょうがい</sup>、心<sup>こころ</sup>の健康<sup>けんこう</sup>の問題<sup>もんだい</sup>など

2. 家族<sup>かぞく</sup>に病気<sup>びょうき</sup>や障 がい<sup>しょうがい</sup>を抱えている人<sup>ひと</sup>がいる場合<sup>ばあひ</sup>、

その人<sup>ひと</sup>のお世話<sup>せわ</sup>をしたり、家事<sup>かじ</sup>のお手伝い<sup>てつだい</sup>をするなど、手助け<sup>てだす</sup>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
↓	↓
3.4.5.を回答 <sup>かいとう</sup> してください	3., 4.を飛ばして、5.に進んでください <sup>すす</sup>

3. あなたが病気や障がいを抱えている家族のお世話をしたり、家事のお手伝いをするなど手助けをしている場合、

あなたが手助けをしているのは誰ですか？

当てはまるもの全てをぬりつぶしてください。

①お母さん	②お父さん	③兄弟や姉妹	④おじいさん・おばあさん	⑤その他の家族
-------	-------	--------	--------------	---------

4. あなたが病気や障がいを抱えている家族のだれかを手助けしている場合、

その人（たち）を手助けする必要がある理由は何ですか？

当てはまるもの全てをぬりつぶしてください。

① その家族が障がい（不自由さ）を抱えている(例：移動したり、 ものを持ち上げたりすることがむずかしい、目がみえない、耳がきこえない)
② その家族が知的障がいを抱えている
③ その家族が心の健康の問題を抱えている(例：うつ、不安、統合失調症など)
④ その家族がお酒を飲みすぎる
⑤ その家族がドラッグ（薬物）を使っている
⑥ その家族が長い間、病気をわずらっている(例：がん、てんかん、心ぞうの病気など)
⑦ その家族がそれ以外の理由で具合が悪い
⑧ 言いたくない

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。あなたに關係ない選択肢には「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 食器を洗う、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、それをかう）	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、言葉の言いかえをしたり、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付き添う）	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て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。

あなたの答えに最もよく合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、間違った答えはありません。)

	まったく しなかつた	少し した	まあまあ した	よくした	そうとう 多くした
1 友だちや家族と楽しいことをしましたか？	①	②	③	④	⑤
2 スポーツや試合などでからだを動かしましたか？	①	②	③	④	⑤
3 自分のやっていることが面白いと感じられましたか？	①	②	③	④	⑤
4 学校や家で新しいことを学びましたか？	①	②	③	④	⑤
5 友だちや家族などほかの人のために、なにか良いことをしましたか？	①	②	③	④	⑤

7. 性別を教えてください。当てはまるものをぬりつぶしてください。

①男子	②女子	③その他	④言いたくない
-----	-----	------	---------

8. 何年生ですか？当てはまるものをぬりつぶしてください。

①中学1年生	②中学2年生	③中学3年生	④高校1年生	⑤高校2年生	① 高校3年生
--------	--------	--------	--------	--------	---------

以上です。ご協力ありがとうございました。

【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-tky@umin.net