

今の自分を
知ろう！

CARER'S SELF CHECKLIST

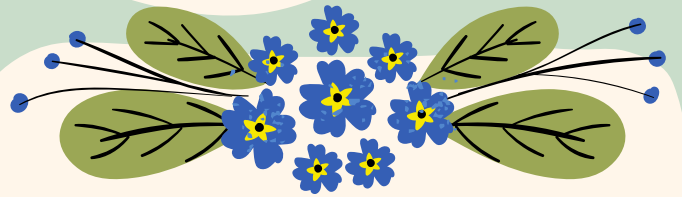


HEART ～こころ～

- イライラする
- モヤモヤする
- いつも先が不安
- ため息が多い
- 勝手に涙が出てくる
- ぼーっとしている
- なにも手につかない
- やる気がおきない
- こわいことを思い出す
- 怒られる気がする
- 人の目が気になる
- 全部どうでもいい
- 安心できる場所がない
- 孤独を感じる
- 友だちと話が合わない
- 人に会うのがしんどい

BODY～体～

- 前より疲れやすい
- だるい
- めまいがする
- 食欲がない
- 食べ過ぎてしまう
- 朝起きにくい
- 夜よく眠れない



SCHOOL～学校生活～

- 遅刻が多い
- つい居眠りしてしまう
- 宿題が追いつかない
- テスト勉強する時間がない
- 進路を自由に選びにくい



チェックリストについて



いまの自分のきもち、わかりましたか??

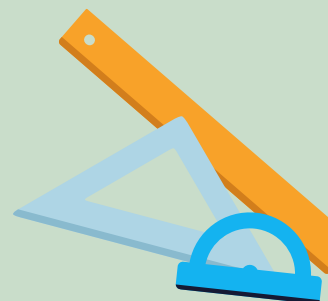
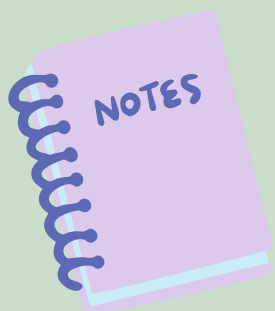
もしよかったら、定期的に自分のきもちをチェックしてみてね。

家族のお世話も大変だけど、自分のしんどさに一番早く気づけるのは自分自身です。



ちょっと前とは違うな、とか、
なにか変だな...と感じたら、

「こんなことくらい...」と思わず、
まわりの信頼できるおとなに話
してみてください。



よかったら下の**LINE QR**コード↓

【きょうとヤングケアラーほっと
ライン】からも相談できます。

ひとことでも、短くてもいいので
あなたの思いを送ってね!

ひみつは守ります

