

## ケアが自分にどう影響しているか (PANOC—YC20)

以下は、あなたのようなヤングケアラーが、誰かを世話することをどう感じるかについて言った事柄です。それぞれの内容を読んで、それがどれくらいあなたに当てはまるか、合うものに○をつけて下さい。正しい答えなどはありません。ケアによってあなたの生活がどんな感じになっているかを知るためだけのものです。よろしくお願いします。

	全く 感じない	時々 感じる	よく感じる
1 ケアをすることで、良いことをしていると感じる			
2 ケアをすることで、その人を助けっていると感じる			
3 ケアのために、家族の絆が強まったと感じる			
4 ケアをすることで、自分に自信を持つようになった			
5 ケアのせいで、嫌なことをしなくてはならないと感じる			
6 ケアのために、ストレスを感じる			
7 ケアをすることで、役立つことを学んでいると感じる			
8 ケアをすることで、両親が自分のことを誇りに思っていると感じる			
9 ケアのせいで、逃げ出したいと思う			
10 ケアのために、とても孤独だと感じる			
11 ケアを通して、自分には対処できないと思う			
12 ケアのせいで、自分のしなくてはならないことが常に頭にある			
13 ケアのために、耐えられないほど悲しいと感じる			
14 ケアのために、自分のことはあまり気にかけていない			
15 ケアをすることで、自分が好きになった			
16 ケアのせいで、人生は生きる価値がないように思う			
17 ケアのために、十分に睡眠をとれていない			
18 ケアをすることで、問題に前よりうまく対処できるようになったと感じる			
19 助けているのが気分が良い			
20 ケアをすることで、自分が役に立っていると感じる			

PANOC—YC20

Copyright 2009 Stephen Joseph, Fiona Becker, Saul Becker & Steve Regel. All rights reserved.  
 Developed for the Princess Royal Trust for Carers by Young Carers International Research and Evaluation,  
 School of Sociology and Social Policy, University of Nottingham, University Park, Nottingham NG7 2RD.