

児童養護施設 & 里親家庭も
築立ったあなたへの

ガイドブック

～ 東京都 ～

第3版



社会福祉施設利用者向けガイドブック作成委員会 ゆでたまご

ちゅうい
※注意

しんがた まんえん ともな うんえい へんこう
新型コロナウイルス蔓延に伴い運営が変更にな
かのうせい かならず うんえいだんたい
っている可能性があります。必ず、運営団体
かくにん
に確認してください。

か とくべつ せいど けいさい
また、コロナ禍のみの特別な制度は掲載して
かくじちたい しゃかいふくしきょうぎかい かくにん
おりません。各自治体や社会福祉協議会に確認
してください。

2022年1月現在

もくじ 目次

・ガイドブックの案内人紹介	p.3
---------------	-----

<第1章:はじめに>

1. 「ゆでたまご」という名前の由来	p.4
2. これから巣立つみなさんへ	p.5

<第2章:施設・里親を巣立った人の声>

・施設を巣立って(マンガ)	p.17
---------------	------

<第3章:相談先(団体)紹介>

1. なんでも相談	p.27
2. お金の相談	p.31
3. 性に関する相談	p.40
4. 働くこと	p.43
5. 体と心の健康	p.47
6. 法律・生活のトラブル	p.49
・マンガ	p.50

<第4章:いろいろな生き方>

1. みんなの経験談 ～いま、どうしてる～	p.54
2. ゆでたまごメンバーよりメッセージ	p.58
・マンガ	p.61
・“ゆでたまご” がうまれる前のお話	p.69
・あとがき	p.80

ガイドブックの案内人紹介

あんない にん しょうかい



ゆか

じどう ようご しせつ そつえん
児童養護施設を何年か前に卒園。
だんたい
団体でボランティアをしながら、
しせつ しゅっしんしゃ
施設出身者の
みんなと関わっているよ。
みんなの相談にのるのが
大好き！



あゆむ

じどう ようご しせつ
この春、児童養護施設を
そつえん
卒園したばかり、
しゅうしょく
就職し、ひとりぐらしを
はじめたよ！

p.17～マンガがはじまるよ！



ゆでたまごん

みんなのことを どこかで
みまもっているよ。

第1章:はじめに 「ゆでたまご」という名前の由来

だんたい しょうかい

団体紹介

ゆでたまごを作ったことはありますか？

なまたまごはカタチになっていない。

あたたかいお湯に包まれてカタチになる。



“人もたまごもあたためられて
カタチになる”

そんな想いで作った団体の名前を

「ゆでたまご」

と名付けました。

第1章：はじめに

これから巣立つみなさんへ

だいひょうあいさつ

代表挨拶

こんにちは！

じどう ようご しせつ

児童養護施設 &

さとおや かてい すだ

里親家庭を巣立った

あなたへのガイドブック

とうきょうと

だんたい

～東京都～をつくる団体

「ゆでたまご」

の代表 あべかなえです！



しせつ さとおや
「施設・里親を巣立った方がこまったときに
役立ててもらいたい」
という思いから
私たちはこのガイドブックをつくりました。

だれ
「誰かに相談したり、たよる」というのは、
とても勇気がいることですよね。

そんなときは、

だれ
誰かに自分の思いを話してほしいです！

聞いてくれる人はきっといるはずですよ！

このガイドブックには、相談先として

だんたい しょうほう
団体の情報をのせています。



こういう本って ^{しせつ}施設の先生が
勝手につくったんでしょー！

いや、ちがうんだよ！

実は ^{しせつ しゅっしんしゃ}私たち施設出身者が
中心になって 色々な人たちと
話し合いながら つくったんだよ



えー！！
それ だいじょうぶ なのー！！

みんなの意見で
もっといいガイドブックにして
いきたいって思うの！

意見や質問は、なんでも
ゆでたまごのメールアドレス
yudetamagojimukyoku@gmail.com
におくって もらえたら うれしいわ！



第2章：施設・里親を巣立った人の声

けいけん

- 経験
- こまったこと
- 役立ったこと
って何ですか？



1人でなやまないでほしい！

しせつ

しょくいん

施設の職員さんや

しんらい

信頼できる人に
相談をしてほしい！

p.27～ なんでも相談 へ



だれ
誰に相談すればいいのかわからない。

えっ？ しせつ
施設の先生はダメなの？



だって、いそがしそう なんだもん。

そんなときは！
「なんでも相談」も
ありかもよ！



みんなからのメッセージ

- 1人でなやまないで。
- 色々な人とつながりを持ってほしいな。
- イベント行ってみると楽しいよ。
- いばしょ
居場所がみつかって嬉しかったよ。
- 本当の自立は、どんな小さなことでも相談できる
ことだと思うようになったよ。

※イベント：交流会・食事会・勉強会など、色々なイベントがあります。
くわしくは、団体のホームページをみてみましょう！



p.31～ お金の相談 へ



お金のこと、むずかしくて全然分かんないよー・・・。

ねんきん ぜいきん げんめん
年金？税金？減免？って何？

お金ないよーー！！

お金のこともガイドブックに

しょうかい

紹介しているわ！

私も、^{しゅっぱ}出費が重なって、
今日食べるものがなくなって、
こまったことがあったわ。
みんなに分けてもらったわよ！



みんなからのメッセージ

- 友達とのお金の貸し借りはやめようぜ！
- 消費者金融はトラブルのもとだよ。
しょうひしゃ きんゆう
- お金にこまって援助交際・薬物乱用に巻き込まれてしまったという話も聞いているよ。
えんじょうさい やくぶつらんよう ま こ

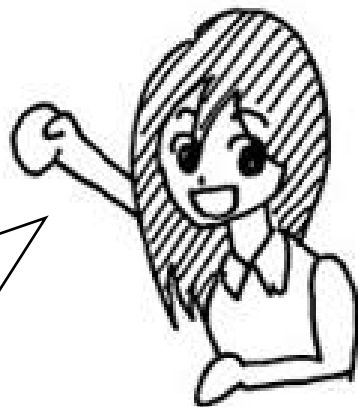
p.39～ しょうがくきん 奨学金 へ



しゅうしよく

就職したけれど大学で勉強したい
どうしよう・・・

あきらめないで！！
チャレンジって
色々な道があるんだよ！！



みんなからのメッセージ

- ・高校卒業して進学したけれど、
進学後お金のことが大変でした。きゅうふがた しょうがくきん
進学先の先生に相談したところ、給付型奨学金
というものを教えてもらいました。
- ・中卒の場合は、だいけん大検という制度があるよ！
せいど

だいけん せいしきめいしょう こうとうがっこう そつぎょうていど にんていしけん
※大検の正式名称は「高等学校卒業程度認定試験」です。
こうそつ にんてい こうにん
「高卒認定」や「高認」ともいいます。

p.40～ ^{せい}性に関する相談 へ

^{せい ひがい}
• 性被害にあった

^{にんしん}
• 妊娠したかも

• シングルマザーになった

• デートDVって何？

• 友達に^{せい}性のことで相談された

こんな時、どうすればいいの？



みんなからのメッセージ

• パートナーとの関わり方にまよったことがあります。

^{じょうたい}
どんな状態になれば相談していいのか、

^{きじゅん}
相談していい基準になやんだことがあります。

p.43～ 働くこと へ

- ろうどう きじゅんほう
• 労働基準法って何？
- ちょうじかん ろうどう
• 長時間労働でしんどい
- 休みとれない
- とつぜん
• 突然、仕事をやめさせられてしまいそう
- ざんぎょうだい
• 残業代がもらえない
- ハラスメント
- しゅうしょくさき てんしょくさき
• 就職先・転職先をさがしている

こんな時、どうすればいいの？



※ハラスメント：職場でうける、いやがらせ しょくば のことをいいます。

みんなからのメッセージ

- とつぜん
• 突然、仕事をやめさせられてしまいそうになり、
どうしていいか分かりませんでした。

p.47～ からだ・こころ・人間関係 ヘ



何にもやる気が出ない・・・
何にもうまくいかない・・・。
そんな時、どうすればいいの？

周りの人や、施設しせつの職員しよくいんさんに
相談してもいいけれど、話しにく
いこともあるわよね！

保健ほけんセンターとか、保健所ほけんじょって
いうところに行ってみると
お話できるわよ！



p.49～ 法律・トラブル ヘ



インターネットで知り合った
人に

「^{しはら}支払いに^{おう}応じないなら^{さいばん}裁判
起こすよ！」って、
言われちゃった・・・。

ほうりつ
法律のことむずかしくて全然
分からないよ・・・。

- ほうりつ
- ・法律
- しょうひしゃ
- ・消費者
- ・インターネット

のトラブル相談先を紹介している
から早めに^{れんらく}連絡してみると
いいわよ！



ほう
法テラスは、“電話”や“メール”で
ほうりつ せんもんか
法律の専門家（くわしい人）さんに
無料相談ができるから、
あんしん^{れんらく}
安心して連絡してみるといいわよ。

他にも 保証人についての声がありました！



アパートの保証人^{ほしょうにん}になってくれる人がいないの・・・。
どうすればいいの？

施設の職員^{しせつ しよくいん}さんに迷惑^{めいわく}もかけたくないしな・・・。

私は、^{しせつ しよくいん}“施設の職員さん”や、
“なんでも相談^{さうだん}（p.27～30）”の
^{だんたい}団体^{れんらく}さんに連絡^{れんらく}してみたわよ！

まずは、どこかに^{れんらく}連絡^{れんらく}して
みて、たよれそうな相談^{さうだん}先^{せん}を
^{しょうかい}紹介^{しょうかい}してもらえたらいいわね。



^{たいしよ そつえん}退所^{しせつ}（卒園）したら 施設^{しせつ}に行^いってはいけないと
思^{おも}う人も いるかもしれないけれど、

^{たいしよ しせつ}退所^{しせつ}後、施設^{しせつ}に 相^{さう}談^{だん}をしてもいいのよ！

^{ほしょうにん}保証人^{ほしょうにん}に限らず、色^{いろ}々な相^{さう}談^{だん}をしていいから、
こま^{こま}ったときは行^いってみてね！

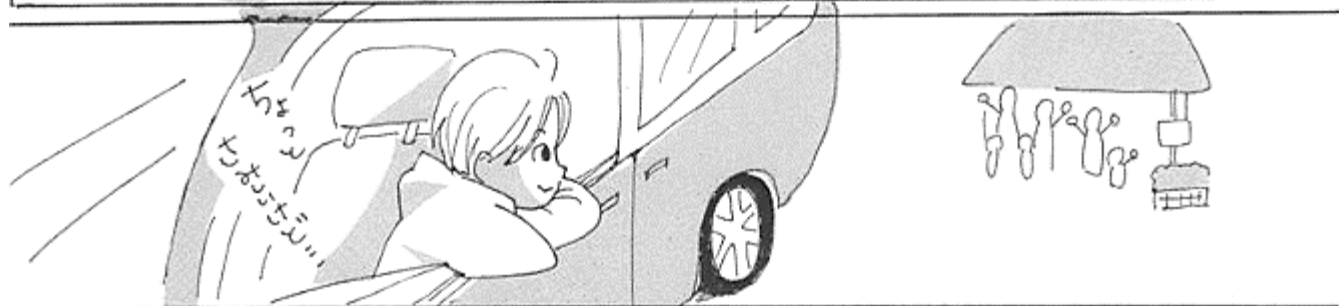
※実^{じつ}は・・・ “退所^{たいしよ}後^ごに施設^{しせつ}に相^{さう}談^{だん}をしていい”
ってこと^{こと}は法^{ほう}律^{りつ}に書^かかれてい^いるん^んです。

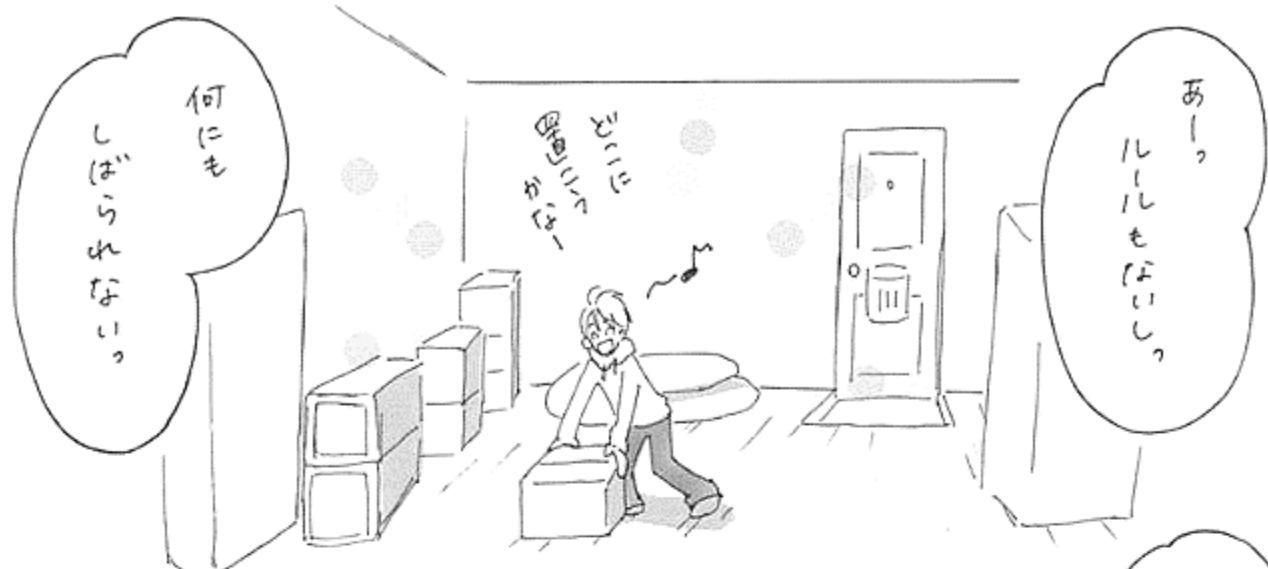
だから、えんりょ し^しないでいいのよ。

^{じどう ふくし ほう}（児^じ童^{どう}福^ふ祉^く法^{ほう}41条）

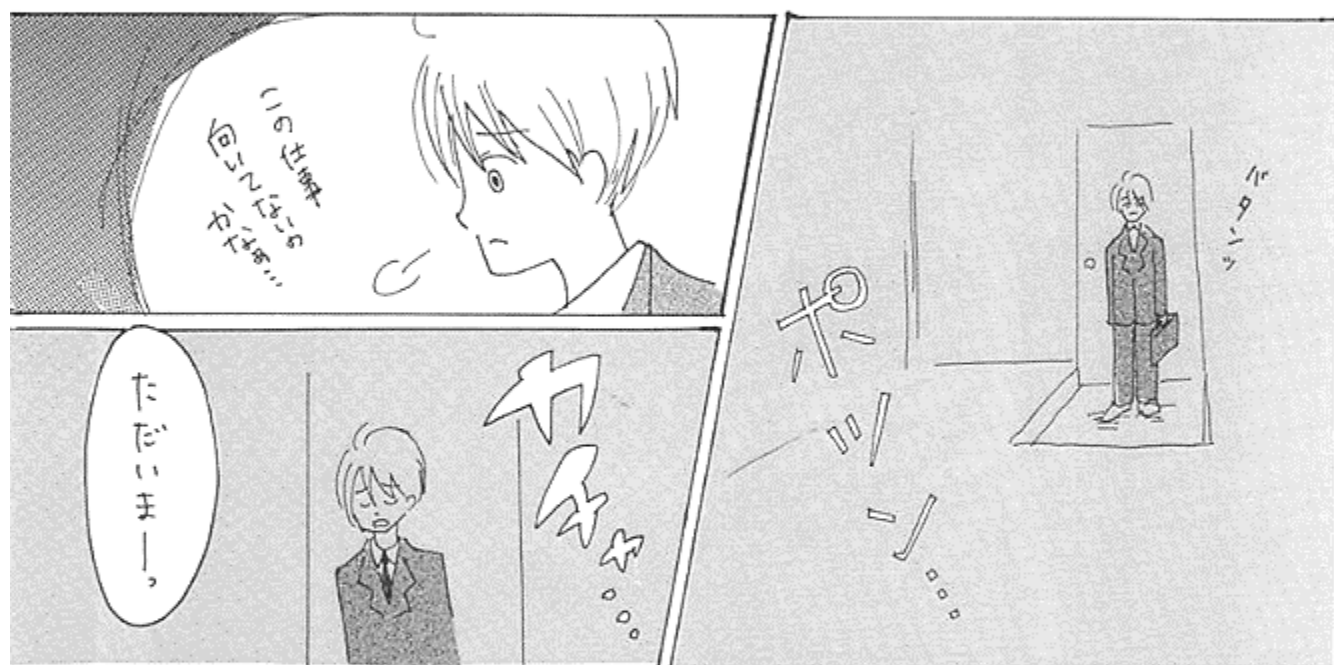
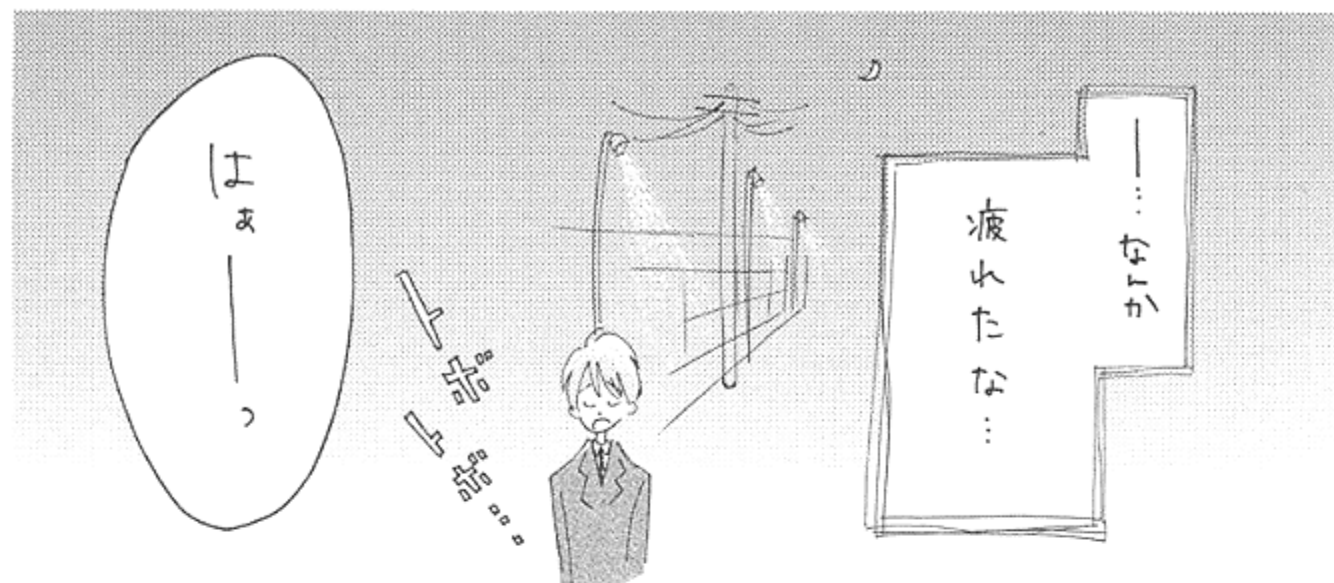


しせつ すだ
施設を巣立って

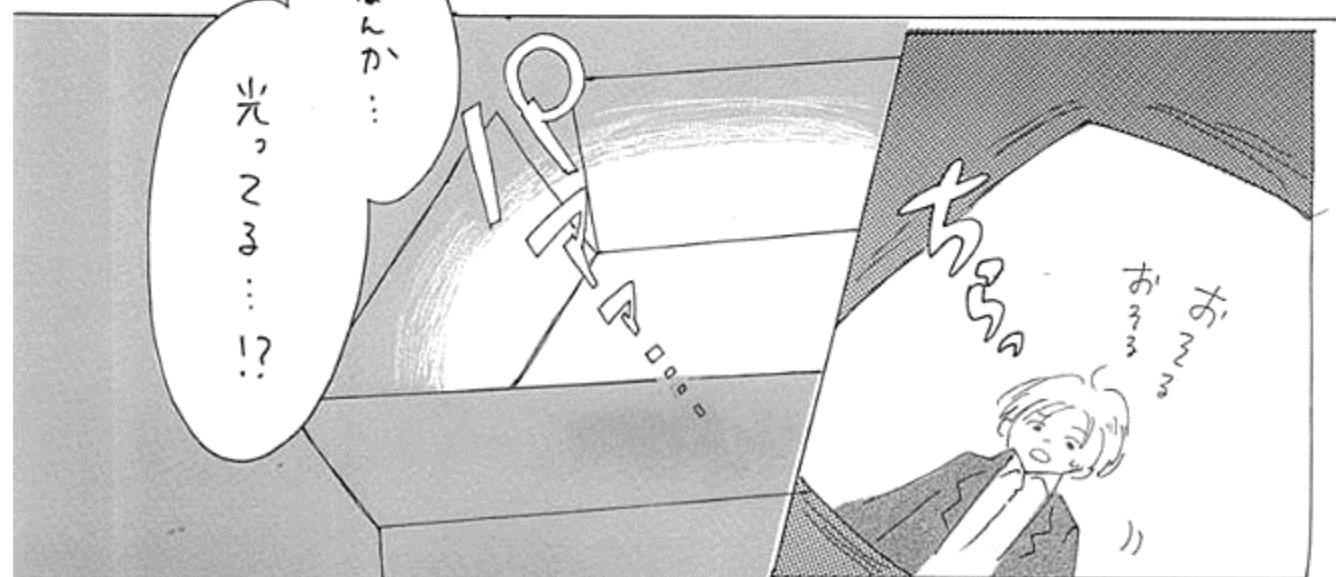
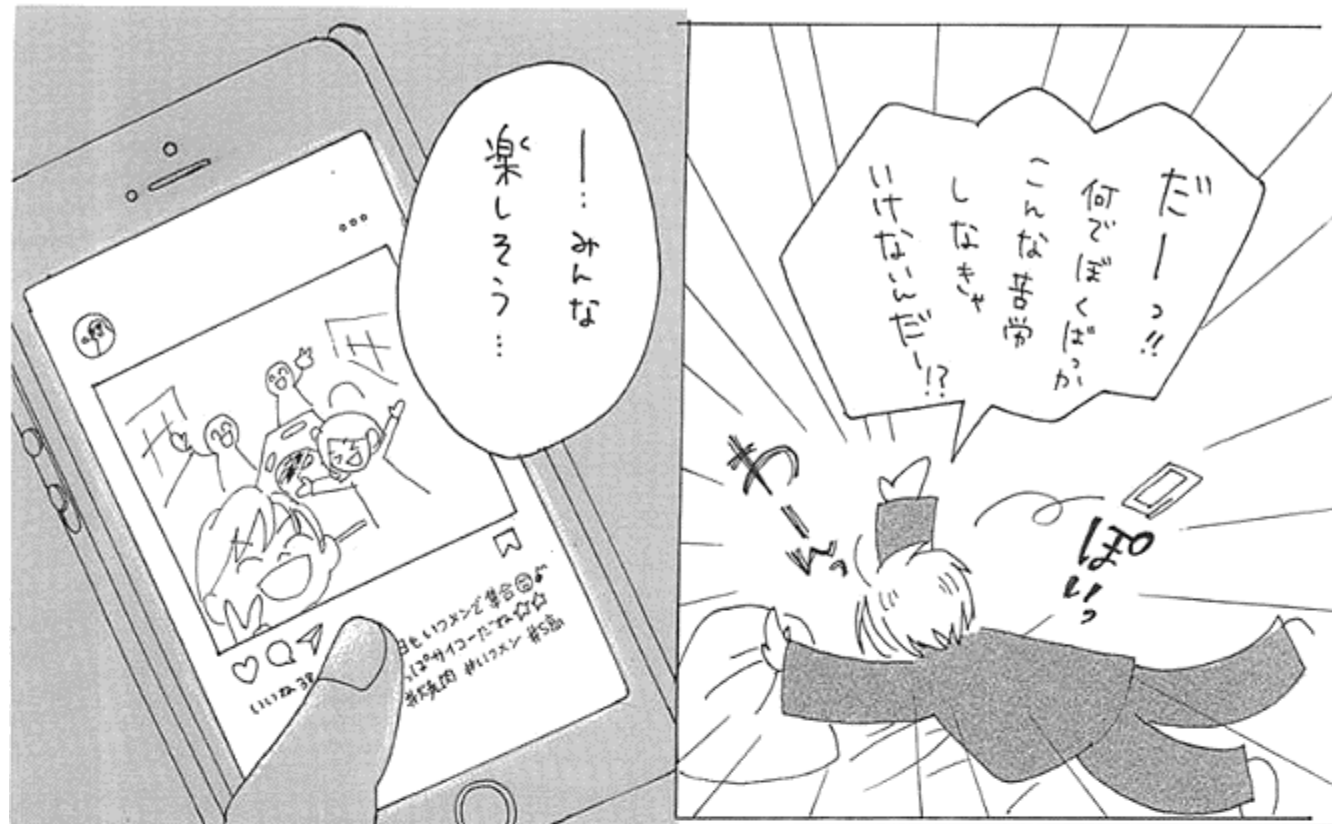






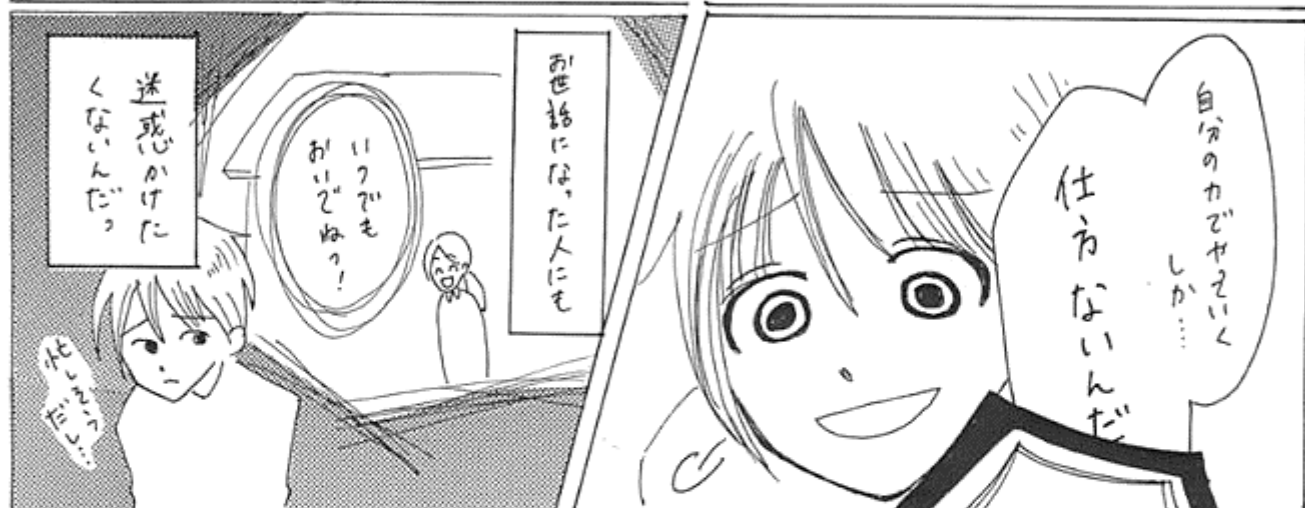
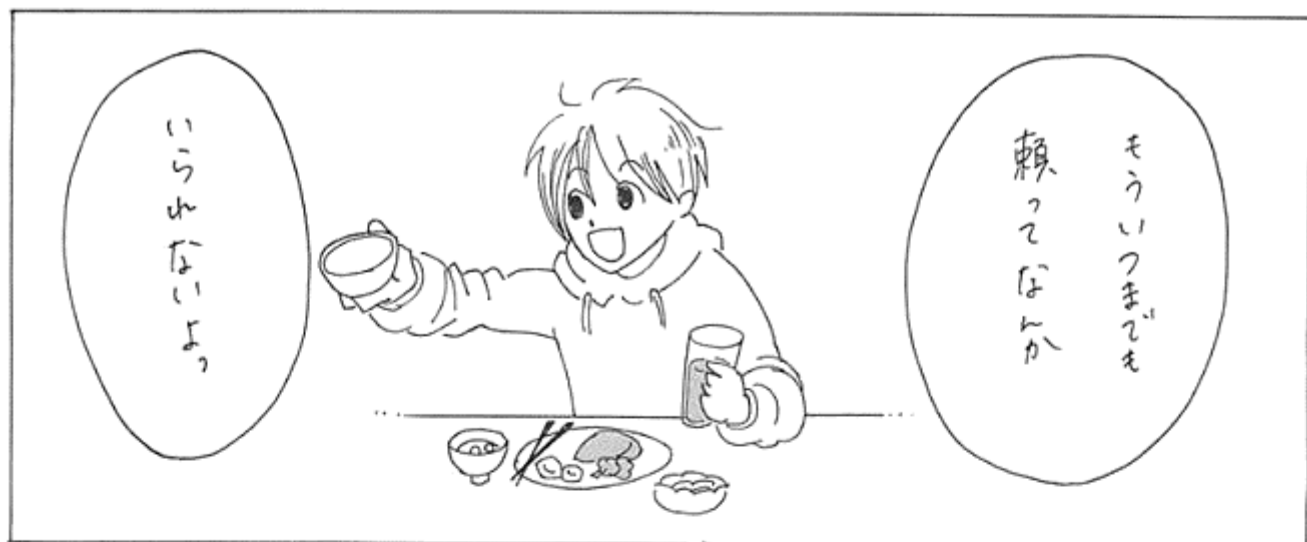












第3章：相談先(団体)紹介

次のページからは

おすすめの団体を紹介していきます！

無料で相談にのってもらえる団体
です。

ゆでたまごのメンバーが行ったこ
とのある団体を のせています！

たくさん のせているけれど、
まずは、p.27～30を 読んで

「なんでも相談」の
団体さんに行ってみて、
信頼できる人に
出会えたらいいわね！

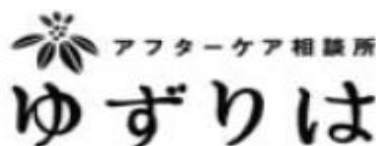


しせつ さとみや すだ
施設・里親を巣立った人のなんでも相談

アフターケア事業所
ゆずりは



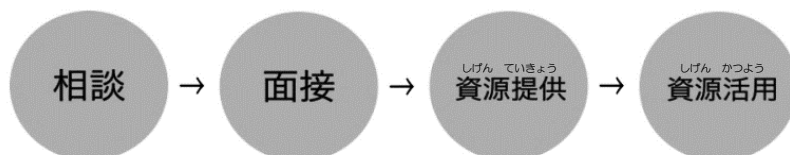
～相談に応じた伴走型支援をしています。
**サロン、学習会も
開催しています～**



【相談】

電話・メールで日時の予約をお願いします。

相談の流れ



【サロン】

カフェのような心落ち着く空間で、
退所者が集い、気軽に会話が出来ます。
毎週第3金曜は、誰でも集える「誰でも
サロン」を開催しています。

〔高卒認定学習会〕

毎週木曜／18時～20時
高卒認定資格試験のための
勉強会
要電話予約

開所時間

〔サロン〕	〔学習会〕	〔サロン〕
水曜日 11:00 ～ 17:00	木曜日 18:30 ～ 20:30 軽食付	金曜日 17:00 ～ 20:00 軽食付

ゆずりは アフターケア



高卒認定取得の為、学習支援
に通っています。勉強のあと、
みんなでおしゃべりしながら軽
食を食べるのが楽しいです。
高卒認定取得後も、サロンに通
いたいと思っています。

連絡先

- ・住所：国分寺市本多1-13-13
- ・でんわ：042-315-6738
- ・メール：acyuzuriha@gmail.com



しせつ さとおや すだ
施設・里親を巣立った人のなんでも相談

NPO法人
ブリッジフォースマイル

～退所後の相談や仲間作りの機会を提供～

【個別サポート】

個別支援が必要なトラブルを抱えてしまった場合に、個別サポートします。就労支援やお金に関わるトラブルなど。

【交流会】

退所者と社会人サポーターと一緒にイベントに参加できます。退所した後もいろんな大人と繋がり続けるためのイベントです。イベントは、成人式のパーティー、バーベキュー、年越しイベントなど開催しています。

※参加や問い合わせは、メールにて受け付けています。

【居場所】

退所者が気軽に立ち寄れる場所として、おしゃべりやゲーム、食事をします。イベントや勉強会、情報提供もあり、必要に応じて個別支援につなげていきます。

（登録（無料）が必要です。食事会は食事費用と事前連絡が必要です）

※開所時間：金・土・日・祝14～20時
（食事会あり）

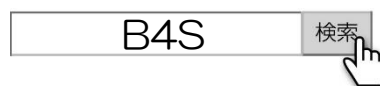
連絡先

- ・本部住所：東京都千代田区大手町2-6-2（パソナ本部ビル内）
- ・本部電話：03-6842-6766
- ・メール：info@b4s.jp

*施設入所時にブリッジフォースマイルを利用していなかったとしても相談できます。



注）場所は横浜の様子↑



<https://www.b4s.jp/>

NPO法人 日向ぼっこ



日向ぼっこは2006年から、「社会的養護の当事者団体」としてスタートし、2013年からは「多様性が尊重される社会の実現」を目指し活動している団体です。

●●日向ぼっこサロン●●

様々な方が安心・安全に過ごせる場所です。

色々なイベントをやっていますので、開館日時やその他詳しいことは、ホームページ、Facebookなどをご覧ください♪（休館日は水・土）

●●相談●●

面談や電話、メールなどで様々な方からのご相談をお受けしています。

必要に応じて、食料や物品の提供なども行なっています。

サロンの時間

日：15～18時

火：17～20時

木：15～18時



サロンの利用に関して

初めて日向ぼっこサロンを利用する方は事前に面談が必要となります。



↑ サロンの様子

連絡先：特定非営利活動法人
日向ぼっこ

- ・住 所：東京都新宿区下落合1-3-16 ジョリーメゾンヌベル下落合504号室
- ・でんわ：03-5834-7433
- ・メール：info@hinatabokko2006.com
- ・Facebook：<https://www.facebook.com/hinatabokko2006/>



日向ぼっこ

検索

なんでも相談

よりそいホットライン

～電話で24時間無料相談～

よりそいホットライン

どんな人のどんな悩みにもよりそって、
一緒に解決する方法を探していきます。



例えば・・・

- ・暮らしの中でこまっていること、気持ちや悩みを聞いてほしい
- ・借金が苦しくて支払えない
- ・所持金が無い、食べるものにも困っている
- ・住むところがない
- ・解雇された、就職したい
- ・性暴力、DVなど
- ・性別や同性愛に関わる
- ・死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしい
- ・その他、様々な悩み（外国語による相談も可）



連絡先（全国）

・電話：**0120-279-338**（携帯、PHS、公衆電話からもかけられます）

・FAX：**0120-773-776**（通話による聞き取りが難しい方）

（※相談電話番号は、発信地が「全国」と「東日本大震災被災3県（岩手、宮城、福島）」で異なります。「岩手県・宮城県・福島県からおかけの方は、0120-279-226へおかけください。FAXは0120-375-727となります。」）



電話以外にも、

MOYATTER（モヤッター）

で気軽につぶやくこともできます。

専門の相談員が答えてくれます。

・人と話すのが苦手 ・いじめられている、..



相談したいけど、外出や電話ができないとき、モヤッターを利用しています。
つぶやくと返事が返ってくるので、受け止めてくれているんだな、とホッとします。



<https://www.since2011.net/yorisoi/>

<https://moyatter.jp/>

お金について知ろう！

お金について、おススメのサイトを^{しょうかい}紹介するわ！

『大学生のための 人生とお金の^{ちえ}知恵
(金融広報中央委員会・知るぽると より)』

は、すごい分かりやすかったわよ！

お金ってむずかしいけれど、知っておかないとね！
色々くわしくのっているわ！



知るぽると

検索



かけい かんり ねんきん ぜいきん
家計管理・年金・税金・
ちょちく
貯蓄ローン・
クレジット・^{きんゆう}金融・
せいかつせつけい
生活設計など

^{ちえ} 【暮らしに役立つ身近なお金の知恵・知識情報サイト】
金融広報中央委員会（事務局 日本銀行情報サービス局内）

<https://www.shiruporuto.jp/public/>

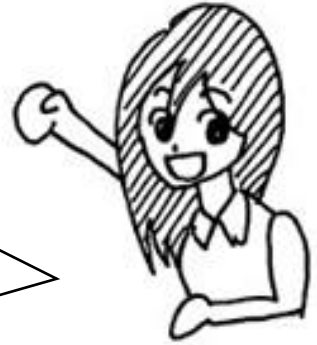
お金の相談

お金がピンチのとき



お金がピンチです・・・。
どうやって乗り切ればいいですか！！！！

けいけん
私の経験や、まわりから聞いた話を
伝えるわ！
例えば、こんな方法があると思うわ
参考にしてみてね！



はけん
①派遣のバイトの日払いでしのいだ。

②まかない付飲食店のバイトが見つかったので助かった。

③友達と食材をシェアしてコストを落とす事ができた。
ついでに一緒に作って食べれたのも、それなりに楽しかった。

けいやく ④契約上1か月の家賃滞納で退去でしたが、
やちん たいのう たいきよ ほうりつか 法律家に
やちん ぶんさん しはら 相談して、どうにか家賃を月々に分散して支払う事で
合意できた。

お金について、特に注意してほしいこと

お金について、
特に注意してほしいことを伝えるわ！



①消費者金融

保証人がなくても簡単に貸してくれるところは、
高い利子であり、返済が遅れれば生活が破たんして
しまうかもしれません！

※消費者金融：お金を貸してくれるところのことです

②カード払い：

・リボ払い(リボルビング)

毎月決まった金額を払う（返済する）方法のことです。

毎月定額で支払え便利ですが、使い方によっては
支払いが長びいて、返済負担が多くなるケースがあり
ます。

・カード払いは金銭感覚をマヒさせます。
一度立ち止まり考える事が必要です。
クレジットカードは便利だけど・・・！

お金の相談

お金の貸し^か借^かりはしない



親しい友達に「お金を貸^かして」って言われた。

1,000円くらいだから、

貸^かしてもいいよね？

“お金の貸^かし借^かり”は やっかいよ！

しんらい かんけい

信頼関係を失ってしまうこともあるわ。

やくしょ ふくし まどぐち
「役所の福祉の窓口」で相談すると
お金にこまったときの制度^{せいど}を紹介^{しょうかい}し
てもらえるかもしれないわ！
友達にそうやって、伝えてみたらど
うかしら？

まどぐち

窓口の場所が見つからないときは、

やくしょ

役所の受付できいてみましょう！



お金にこまったときの制度紹介

せいど
こんな制度があるわ。
くわしくは、

とうきょうと しゃかいふくし きょうざikai

「東京都社会福祉協議会」へ

じどう ようご しせつ たいしよしゃ

『児童養護施設退所者等に対する

じりつ しえん しぎん かしつけ じぎょう

自立支援資金貸付事業』

じょうけん

条件

検索



じどう ようご しせつ さとおや かてい すだ

- ・児童養護施設、里親家庭を巣立った人
- ・進学や就職していること

しえん

自立を支援することを目的として

か

せいど

お金を貸してくれる制度です。

※コロナ特例は別です⇒詳しくは問い合わせ先まで

いってい きかん しゅうぎようけいぞく（※仕事を続けることです）

（一定期間の就業継続をすれば、

へんさい

めんじょ

申請すると返済が免除される）

じょうけん

※本当は、条件はもっと色々あるから、まずは問い合わせてみてね。

お問い合わせ先

東京都社会福祉協議会 福祉資金部 福祉資金償還担当

電話番号：03-3268-7238



せいど しょうかい

お金にこまったときの制度紹介

他にも、色々あるわ！
こまったときに調べてみてね！
自分がどの制度に当てはまるか
考えるのはむずかしいと思うから
やくしよ
役所に相談して、
教えてもらいましょう！



せいかつ ほど

『生活保護』

生活にこまっている人が、自立して生活できるよう
せいど
にするための制度です。

せいかつ こんきゅうしゃ じりつ しえん せいど

【生活困窮者自立支援制度】

じりつ そうだん しえん じぎょう そうだん まどぐち

『自立相談支援事業 相談窓口』

自立のための各種相談、就労訓練、セミナーなど
かくしゅそうだん しゅうろうくんれん

じゅうたく かくほ きゅうふきん

『住宅確保給付金の支給』

仕事をやめて2年以内の人は、就職の支援として
しゅうしょく しえん
3カ月間の家賃が支給される場合があります。

じょうけん
※条件はあります。

生活困窮者自立支援制度 とうきょうと ふくし ほけんきょく
東京都福祉保健局

検索



しはら

支払いにこまったとき

じょうけん
一定の条件があれば、
しはら げんめん
支払いをへらしてもらえたり（減免）
はら す めんじょ
払わなくても済むように（免除）
してもらえる場合があるよ。

しく ちょう そん
相談先は『市区町村』
やくしょ
役所に行ってきたいみましょう！

しんこく
※自分から申告が必要だから注意！



こくみん ねんきん

【国民年金】

しゅうにゅう しつぎょう
学生、収入が低い失業した場合、
はいぐうしゃ ぼうりよく
配偶者から暴力をうけた場合など。

こくみん けんこう ほけん

【国民健康保険】

しゅうにゅう しつぎょう さいがい
収入が低い、失業、災害などの理由
いりょうひ しゅっさん
1か月の医療費の高かったとき出産したとき
きんがく しきゅう
（一定の金額が支給されます）

じゅうみんぜい

【住民税】

さいがい しつぎょう こよう ほけん きゅうふ しょうとく
災害・失業し雇用保険の給付を受けている・所得が低い
など一定の理由を満たしている場合。

支払い 免除

検索



お金の相談

きゅうりょう

ぜいきん

お給料・税金について知りましょう！

仕事がはじまったら
こんな話をきくことがあると思うわ！



かくてい しんこく

【確定申告】

げんせん ちょうしゅう

仕事を（アルバイトも！）して源泉徴収されている人
は、勤務先から源泉徴収票をもらって、
年度末に確定申告をすると税金が返ってきます。
（2か所以上でもらっている人は忘れずにもらおう）

ぜいきん

【税金って毎年変わるの?!】

きゅうよ

仕事を始めたとき、給与は月単位ですが、
保険料、税金は年単位で突然、納付書が来ることもある
ので注意しましょう。

げんせん ちょうしゅう

しょとくぜい

ぜいきん

しはら

※源泉徴収：働いていると、所得税という税金を、国に支払います。

きゅうりょう はら

しょとくぜい さ

ひ

きゅうりょう はら

会社が、あなたにお給料を払うとき、所得税を差し引いた金額のお給料を払います。

しょとくぜい

げんせん ちょうしゅう

会社は、あなたの代わりに所得税の金額を国に支払います。これを源泉徴収といいます。

お金の相談

しょうがくきん

奨学金 ～これから学びたいあなたに～

★給付型奨学金情報。

返さなくてもすむ奨学金のことです。

勉強したい人を応援するための制度です！

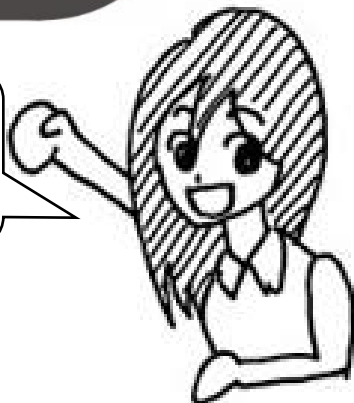
★選考方法・対象者など利用要件があります。

使ってみたいときは、事前に団体に連絡したり、調べたりして
確認してみましょう！

団体名	対象者	連絡先
独立行政法人 日本学生支援機構 (給付型)	退所後も可 進学前・後に募集	奨学金相談センター 0570-666-301 (電話平日9時～20時)
特定非営利活動法人 タイガーマスク基金	退所後も可 施設出身者・4年制大学のみ	03-5842-1347
日本財団 夢の奨学金	退所後も可	03-6229-5111
ドコモ奨学金	退所後も可	03-3509-7651
一般社団法人 日本メイスン財団 (第2種)	大学等に 在学中の学生	03-3431-0089 (電話13～15時)
(公財) 荏原 畠山記念文化財団 児童養護施設等出身 理工系学生助成	理工系学部入学者対象 (一浪まで可)	03-6275-7301
社会福祉法人全国社会福祉協議会 アトム基金	進学後、進級時に一度の み申請可	出身施設より申込
社会福祉法人全国社会福祉協議会 ENEOS奨学助成	20歳まで 対象	出身施設・里親 より申込

せい 性に関する相談

せい しょうかい
“性”に関する相談先を紹介します！



せい 性について相談したとき

特定非営利活動法人 性暴力救援センター・東京

年中無休で、ワンストップで相談ができます。
性暴力の被害にあった場合まずはここに連絡を
してみてください。電話で相談後、緊急避妊ピ
ルの処方や性感染症検査・性暴力の証拠の採取
の他、必要に応じて医師や弁護士との相談もで
きます。



ナナ
ダイヤルNaNa：03-5607-0799（24時間）

<https://sarc-tokyo.org/>

※ワンストップ：1か所でまとめて相談できること

きんきゅうひにん
※緊急避妊ピル：望まない妊娠を防ぐために性交渉後に飲む薬

役所・行政に相談！

- きょじゅうち ほけん ほけんじょ
・居住地の保健センター・保健所（居住地の保健所・センターに問い合わせ）
- やくしよ ふじん まどぐち
・役所の婦人窓口（居住地の役所に問い合わせ）
- ふじん そうだんじょ
・東京都女性センター（婦人相談所）でんわ：03-5261-3110

NPO法人
ピッコラーレ

生理の遅れや避妊の失敗、思いがけない妊娠や「もしかしたら妊娠したかも・・・」。妊娠に関する相談窓口”にんしんSOS東京”は、このような様々な不安な気持ちに寄り添います。

全国からどなたでもご相談頂けます。 **にんしんSOS東京**

でんわ：03-4285-9870（16時から24時 受付は23時まで）
（通話無料での相談も可、にんしんSOS東京のサイトを参照）

メール相談フォーム：<https://nsost.jp/contact>

※電話、メールともに年中無休。

<https://piccolare.org/>

<https://nsost.jp/>



ピッコラーレ



にんしんSOS東京

特定非営利活動法人

しんぐるまざあず・ふぉーらむ

シングルマザーになった、なるかもしれない女性の子育て、生活、行政の各種手続き、就労などの相談（電話・メール・グループ・個別）をおこなっています。シングルマザーと親子の交流会や季節行事などもあります。無料メルマガ会員受付中。



でんわ：050-3196-1114（火・水(祝日は休み) 16～21時）
メール：info@single-mama.com

<https://www.single-mama.com/>

教えて！性のこと・・・

“性”について勉強できるサイトを紹介しますわ！

恋愛・妊娠・避妊・性感染症・コンドームの
使い方・パートナーとの関わり方とかが、
のっているわ！



『NPO法人ピルコン』

は きょうみ

・ 恥ずかしいよくわからない興味はあるけど聞きにくいと

せい ちしき

いった方が多いのかもしれませんが。ですがあやふやな性知識の

いと にんしん ぶにん せい かんせんしやう だれ そうだん

ために意図しない妊娠、不妊、性感染症など、誰にも相談

きず なや わかもの

できずに傷つき悩む若者も少なくありません。

せだい せい ちしき

そんな若い世代に正しい性の知識とコミュニケーションスキル

きかい ていきやう

について考える機会を提供しています。

- ・恋愛・性の悩みと疑問の解決サイト
「HAPPY LOVE GUIDE」 で検索！
せい ふつごう しんじつ
- ・「あなたの知らない、日本の性の“不都合な真実”」
(動画)



<https://pilcon.org/>

『認定NPO法人エンパワメントかながわ』

- ・【相談先】デートDV110番
 050-3204-0404
 (火・水・木曜日19時～21時、土曜日18時～21時)
 ・「それってデートDVなんじゃない？」で検索！



**エンパワメント
かながわ**



テストPV110番

<https://npo-ek.org/>
<https://ddv110.org/>

働く前に知っておこう！『働く時のルール』



これから、仕事が始まるんだけど、何か知っておいた方がいいことある？

これから、お仕事ワクワクね！！

ろうどうきじゅんほう

ほうりつ

“労働基準法” っていう法律でルールが決まっているわ！

働いていると、大変なこともあるかもしれないわね！

そんなときのために！
ポイントをお話するわ！



働く前に必ず「ろうどう労働けいやくしょ契約書」「こよう雇用けいやくしょ契約書」をしょめん書面で
もらおう！（アルバイトでも）

【確認することは？】

- 働く期間（契約はいつまで？）
- 仕事の場所と内容
- 働く時間と休日
- 給料きゅうりょう
- 退職たいしよく

きゅうじんこうこく

ちが

しょくば

※求人広告と書面の内容が違う場合は、職場に問い合わせてみましょう！

しゅうぎょうきそく「就業規則」かくにんを確認しましょう！

ざんぎょう働く時間、ゆうきゅうきゅうか残業、たいしよく有給休暇、退職など、会社のルールが書かれています。

しゅうぎょうきそく就業規則 じゅうぎょういん従業員

※「就業規則」： 従業員（そこで働く人のことです）10人以上いる職場が必要です。働くときに守るルールです。

“働くこと”に関する相談先を紹介します！

しょうかい



働き方について相談したいとき

NPO法人

POSSE（ポッセ）

長時間労働、休みを取らせてもらえない・・・
残業代が支払われない・・・
辞めさせられそう、辞めさせてもらえない・・・
ハラスメントなど・・・



仕事に関する困り事の相談を
受け付けています

でんわ：03-6699-9359

（月・火・木・金：17～21時、日・祝：13～17時）

メール：soudan@npoposse.jp

<https://www.npoposse.jp/>

東京都労働局

総合労働相談コーナー

0120-601-556（平日の9:30～17:30）

労働に関する知識を分かりやすい動画で
見てみよう！

知らないと損する労働法

検索



<https://manabu.metro.tokyo.lg.jp/douga/>

さが
仕事を探したいとき・これからの働き方を考えたいとき

働きたい！就職・転職！

一般社団法人

コンパスナビ



「仕事を辞めてバイト生活中だ」、「近々仕事を辞める」。新しい仕事に就きたいと思ったらまずはご相談を。数か月お試し就労で職場を理解してから正式に就職する制度、就職に必要な場合には運転免許取得支援制度あり。

※p.83に参考資料として、「社会的養護を巣立った若者の居場所事業クローバーハウス」について掲載しています。

でんわ：03-5361-8951

<https://compass-navi.or.jp/>

ボードレスキャリア株式会社

ステップ就職

ステップ就職は、39歳以下の若者の就職支援サービス！正社員になる前にいつでも企業見学イベントに行けたり、給与付きシゴト体験も盛りだくさん。企業選びを一緒に行うプロ「就活パートナー」もあなたの就活を支えます！



@cdv5765h

でんわ：03-5227-8890

LINEでお気軽相談・面談エントリー(QRコード)

<https://step-shushoku.jp/>

行政の相談先

・若者ハローワーク

（相談、求人探し。職業訓練きゅうじん さが・訓練受講給付金しよくぎょう くんれん・教育訓練給付金くんれん じゅこう きゅうふきんにきょういついての相談）

・東京しごとセンター ヤングコーナー

（相談、求人探し、マナーや面接対策など就活に必要な講座を開催）
きゅうじん さが めんせつ たいさく しゅうかつ こうざ かいさい

・若者サポートステーション

（都内に9箇所ある。求人紹介はしないが、相談のほか職業体験や
きゅうじんしょうかい しよくぎょうたいけん
かいしょう こうざ じゅうじつ
仕事への不安を解消するための講座が充実している）

仕事をやめたとき



仕事やめちゃったとき、
手続きとかあるの？
どこに相談すればいいの？

たいしょく

退職したら『ハローワーク』へ

せいど

制度がすごいむずかしいから、
まずは行ってみてね！

くわしくは、

こよう ほけん

『雇用保険 ハローワーク』で
しらべてね！



しつぎょう てあて

『失業手当』

こよう ほけん

仕事をしていて雇用保険に入っていると、
仕事を失った時に失業手当をもらえます。

しょくぎょう くんれん

じゅこう

きゅうふきん

きゅうしょくしゃ しえん せいど

『職業訓練受講給付金（求職者支援制度）』

こよう ほけん

しょくぎょう くんれん

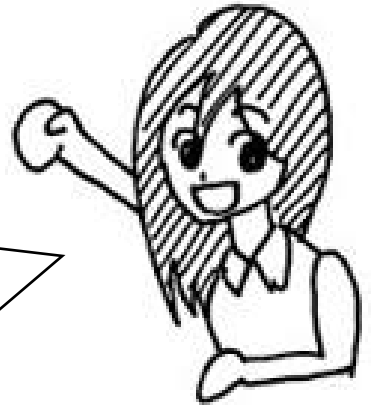
雇用保険に入っていない場合は、職業訓練を受け
就職を目指すことができます。

体と心の健康



体調や、気持ちが すぐれないとき、
相談できる場所ないかなー？

ちいき
住んでいる地域の
ほけんじょ ほけん
“保健所・保健センター”
ほけんし
“保健師さん”に
無料で体や心の相談できるわよ！



ほけんし ちいき けんこう
※保健師さん：地域の人の健康を守るお仕事をしています。

ただし、相談できる内容は地域によって違うみたいよ。
そこで相談にのってもらえない場合は、
「他に相談できるところを紹介して頂けませんか？」
って聞いてみましょう！

ちいき ほけんじょ ほけん
住んでいる地域の保健所・保健センター

保健所・保健センター 東京都福祉保健局

検索



とうきょうと ほけん ふくしきょく

東京都保健福祉局のHPに

いちらん
電話番号付きで一覧がのっています。

ほけんじょ ほけん
※保健所・保健センターとは？

ちいき けんこう
地域で暮らす色々な人の健康を守ったり、

けんこう ぎょうせい しせつ
健康の相談をしている行政の施設のことをいいます！

（参考：厚生労働省 地域保健）

認定特定非営利活動法人

ReBit

LGBTを含めた全ての子どもが、ありのままの自分で大人になれる社会を目指すNPO法人。
LGBTの理解を広めるための出張授業や、就活セミナーなどを実施。



住 所：東京都新宿区戸山1-1-5 エールプラザ戸山台301
でんわ：03-6278-9909

<https://rebitlgbt.org/>

せいてきしょうすうしゃ そうしょう
※LGBT：性的少数者の総称の1つ。

L（レズビアン）、G（ゲイ）、B（バイセクシュアル）、T（トランスジェンダー）の頭文字
かしらもし
をとった言葉です。LGBT以外にも多様なセクシュアリティそんざいが存在します。

こころの健康相談

東京都立精神保健福祉センター

03-3844-2212

（祝休日を除く月曜日から金曜日の午前9時から午後5時）

03-5155-5028

（夜間 毎日：17時～22時（受付は21時30分まで））

東京都発達障害者支援センター

はったつしょうがい
（発達障害に関する相談対応、関連機関に繋ぐ）
かんれん きかん つな

03-3426-2318



<http://www.tosca-net.com/>

はったつしょうがいしゃしえん
※発達障害者支援センター：発達障害のある方と、そのまわりの人に対して相談・支援を行う機関

はったつしょうがい
※発達障害：「自閉スペクトラム症/自閉症スペクトラム障害（ASD）」、「注意欠如・多動症/注意欠如・多動性障害（ADHD）」、「限局性学習症/限局性学習障害（SLD）」などが含まれます。
（参考：DSM-5、発達障害者支援法）

法律・生活のトラブル

ほうりつそうだん
“法律相談や色々なトラブル”の相談先
です！



日本司法支援センター

法テラス

情報提供（借金・金銭・離婚などの法的トラブル全般）
おなやみなし

法テラス・サポートダイヤル 0570-078374

（平日9時～21時 土曜9時～17時 祝日・年末年始を除く。）

<https://www.houterasu.or.jp/>



消費生活センター

188「いやや」局番無しで電話番号全国共通

消費者相談（ねずみ講・マルチ商法等も）

<https://www.kokusen.go.jp/map/>



※「188」（市外局番不要、188だけ）で最寄りの相談窓口につながります。

※こうねずみ講・しょうほうマルチ商法：商品と契約して、次は自分が買い手を探し、
かんゆう買い手を勧誘できるとお金がもらえる方式。

インターネット安心・安全相談

ネット110番（警察庁）

法律相談法務局

<https://www.npa.go.jp/cybersafety/>



東京都ひとり親家庭支援センター

ひとり親にまつわる相談

03-5261-8687

※ほうりつせいど法律制度は、インターネット上には不正確な情報が掲載されていることがあります。

また、掲載当時正しい情報であっても改正されることもあります。

しんらいせい必ず信頼性の高い相談先に確認をしましょう。





誰もわかってくれない
やり場のない思い

どうしたら
いいんだろう？

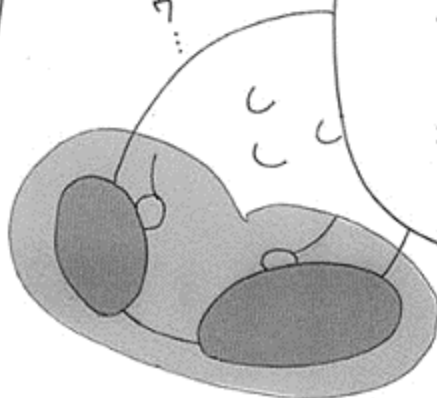


—…なんか
そうだよな



色んな経験も
してきたもんね

ちょっと一緒に
見てみようか…



ねえ
こういうのって
聞いたことある？

“他の人たちの
ストーリー”

第4章:いろいろな生き方

けいけんだん しょうかい
みんなの経験談を紹介していきます。

しせつ しゅっしんしゃ
施設出身者だから、と
夢をあきらめないで！

それは関係ない！

いろいろな生き方
があります！



ガマンしないことって大事！

たつきーさん (30)

けんちくげんば かんりしゃ
(建築現場管理者)



いま、どんな生活をしていますか？

マンションやビルなどをなおす工事の現場に就いて職人さんたちとやりとりをしながら、工事自体の進行の管理の仕事をしています。

仕事を通して得られるものは、コミュニケーション能力です。
それは実生活にも応用できると思います。

今の生活で、幸せだなあと感じることは、まず食べていくのには困らないぐらいの給料がもらえる仕事に就けていることです。

■資格は大切：施工管理の資格取得は会社からお金を出して受けられるし、自分のステップアップにもつながると思います。

■趣味は大切：趣味は釣りで、大きな魚や狙っていた魚が釣れるとほんとに嬉しいし、釣りをしている時間も至福の時かなと思います。

これから巣立つみなさんへ

「ガマンしないことって大事！」と伝えたいです。

施設を出る前の自立のイメージと、実際に施設を巣立ったあとに感じたことについてお伝えしたいです。

巣立つ前は、「自立とは他人に頼ることなく自分ひとりの力で生きていくこと」というイメージがありました。

相談しても良いところ、相談すべき相手や組織は、知識として知ってはいました。けれど、頼ってはいけないと勘違いをしていました。

「人に頼って、相談して、周りの人と生きていくということも自立」なのだと感じました。

みんなの経験談 ～いま、どうしてる？～

施設で学んだ社会で活かしたいこと

フリーダイヤルさん（19）
（大学生）

いま、どんな生活をしていますか？



高校二年生のときに家庭復帰し、
いまは大学へ通いながら福祉の勉強をしています。
施設の職員にお世話になったこともあり、
将来は福祉系の仕事に就きたいと考えています。

これから築立つみなさんへ

施設で生活を始めた当初は、なんでここにきてしまったのだろうかとか
戸惑っていましたが、施設で学んだことはたくさんあったと、
あとから気づきました。

それを、社会で「活かせる」ことがあると気が付きました。

①**周りへの気配り**：自分の当たり前は周りの当たり前ではない
→育った環境がみんな違うため私の常識は通用しませんでした。あなたが
常識と思っていることでも、他人にとってはそうではない場合もあります。

②**人との距離の保ち方**
→近すぎると疲れるので、程よい距離感を保つのが大切。

③**年下は年上をよくみているということ**
→年下は上級生の生活スタイルをよくみえています。
年上がお手本となる生活をするとい良い影響を与られます。

④**お金の使い方**
→計画的に使うことは、その後、絶対に活かせると思います。

⑤**時間の使い方**
→学校・部活・バイト・遊びをやりつつ、掃除・洗濯もやらなければなり
ません。そのため、時間の使い方を考えて過ごさないと、どこかしら崩壊し
てしまいます。

この子に同じ思いをさせたくない…

若ママさん（22）
（主婦）



いま、どんな生活をしていますか？

いま、子育てをしています。
ていじせいこうこう そつぎょう しせつ すだ
定時制高校を卒業とともに施設から巣立ちました。

そして、数か月後に妊娠。19歳でした。

「この子に自分と同じような思いをさせてしまうのではないか」と・・・
にんしん
妊娠したときは不安でした。

当時は、妊娠のことを頼れる人がいませんでした。
おっと しせつ りかい
夫も施設のことを理解しておらず、相談しづらかったです。

だから同じ施設を退所した仲間に相談をしました。

しゅっさんご じどうかん ささ
出産後は、近所の人や児童館などに支えられながら子育てをしています。
ほいくえん たいきじどう しょうたい ふだん じどうかん
保育園にはまだ通えていません。待機児童という状態です。普段は児童館で
いっしょに じどうかん
一緒に遊んで生活していますが、児童館のスタッフさんがいつも気につ

てくれます。

旦那は、買い物に子どもを連れて行ってくれます。

いまは、子の成長をみるのがとても幸せです。

ひょうじょう
日々の表情の変化をみることや、できることが少しずつ増えていく様子を
感じるのが楽しいです。

これからやりたいことはなんですか？

わか ちょうせん
まだまだ若いし、自分のやりたいことに挑戦していきたいです。
ちょうせん
挑戦することで、いろんな人に出会って仲間ができていきました。

さい にんしん せいじんしき
19歳で妊娠したため、成人式に出ることができませんでした。

ふりそで
いまは子育てでバタバタしているけどいつか振袖を着たいです。

いろいろな世界があって、 いろいろな生き方がある

スノーさん (18)
(サラリーマン)



いま、どんな生活をしていますか？

中学校を卒業し^{そつぎょう}16歳で施設^{しせつ}を出ました。

行き場がなくて友人の家や公園を行き来していました。

キャリアバック1つで数か月^す過ごしていました。

仕事を探すが「中卒」^{さが}と^{ちゅうそつ}いっただけで不採用^{ふさいよう}になりました。

16歳^{さい}で何もできない現実^{げんじつ}に、無力感^{むりよくかん}を抱き絶望^{いた ぜつぼう}しました。

タウンワークで見つけた会社^{さいようめんせつ}の採用面接で、

正直に「私はホームレスなんです」^{わたし}と言いましたが、

それでも採用^{さいよう}され、勤務^{きんむ}することになりました。

施設出身^{しせつしゅっしんしゃ}とか気にしないで受け止めてくれる職場^{しょくば}に出会いました。

仕事を好きでやって働いている先輩^{せんぱい}たちを見て希望を持ちました。

私もいま、好きな仕事^{わたし}ができて幸せです。

将来^{しょうらい}は、何かの事情^{じじょう}でこまった人たちを受け入れられる

会社を立ち上げたいです。

これからやりたいことはなんですか？

「そういう世の中だから～」という言葉にだまされないでほしいです。

実際に、それで「無理なんだ」と、行動する前に諦めてしまう人もいると
思います、やってみないと分かりません！

いろいろな世界があって、
いろいろな生き方をしている人がいるから！

ゆでたまごメンバーよりメッセージ

“好き”を探して

ひかりさん
(ゆでたまごメンバー)



いま、どんな生活をしていますか？

わたし げんざい
私は、今現在、飲食店でアルバイトをしています。

こうこうそつぎょうご ちょうせん
高校卒業後、色々なことに挑戦してきました。

その中でも、20歳と22歳のときに、“舞台に挑戦したこと”が

わたし てんき
私にとって転機になりました。

ぶたい ぶたい きょうみ わけ
舞台に立つ前までは、そこまで舞台に興味があった訳ではありません

でした。

ですが、19歳の終わりに友達の誘いきっかけで何となく

面白そう！やってみたい！と思い、チャレンジしました。

大変なこともありましたが、とても成長できたと思います。

げんざい ぶたい
今現在は舞台にもチャレンジしながら、色々な舞台を観に行ったりしていま

す。その他にも、興味のあるイベントのボランティアスタッフをやってみたり

ふくしかんけい
り、福祉関係の勉強会に参加しました。

しげき
人とのつながりができて、色々な方から刺激を受けました。

これから巣立つみなさんへ

わたし みな
私がこのガイドブックを読んでくださっている皆さんにお伝えしたいことは、

“自分の好きなこと、興味のあることを1つ、2つ見つけて欲しい”という
ことす。しゅみ
趣味でも何でもいいと思います。

その好きな気持ちを持っていれば、自分のやりたいことも見えて来るかと思
いますし、日常も少しは楽しくなるのかなと、私は思います。

そして、自分の好きなものに熱中してがんばっている人はきっと応援して
くれる人も増えて来ると思います。

なので、その気持ちを大切にしてみてください。私も応援しています。

^{こま}困^{せんたくし}った時の選択肢の1つに

しのぎんちゃくさん
(ゆでたまごメンバー)



^{すだ}これから巣立つみなさんへ

このガイドブックに書かれている^{じょうほう}情報は

「^{しっぱい}あなたを失敗しない・させないための物」ではありません。

「^{はじ}何かを始めるときの^{てだす}手助けになる物」であり、

「^{しっぱい}何かに失敗したときの^{ほけん}保険になるもの」として

^{わたし}使^{うれ}ってもらえたら私は嬉しく思います。

^{ちょうせん}挑戦^{つか と ほ}できるチャンスがあれば掴み取って欲しいと思います。

そして、^{ちょうせん}挑戦^{けっか こま}した結果^{こま}困^{こま}ってしまったら、

このガイドブックを手にとってみてください。

きっと^{かいけつ}解決^{じょうほう}するための情報やヒントが

書かれていると思います。

光の当たらなかった子どもたちが 世の中の光となるような社会を

川瀬 信一さん

(ゆでたまごメンバー)



いま、どんな生活をしていますか？

児童自立支援施設から児童養護施設に移った私は、高校卒業後大学・大学院へと進みました。

その後、教員採用試験を経て中学校教員になり、現在は自分が中学生のときに過ごした児童自立支援施設で教員をしています。

仕事とは別に、社会的養護（児童福祉施設や里親家庭など）の下で生活した経験のある方を対象としたインタビューサイトを運営したり、いくつかのNPOや学会に所属し、社会的養護の当事者をサポートする活動や、社会的養護の研究をしています。

将来はもう一つ大学院に通い、社会福祉についての研究者となり、「研究」「人材育成」「支援活動」の三本を軸に、光の当たらなかった子どもたちが世の中の光となるような社会の実現を目指しています。

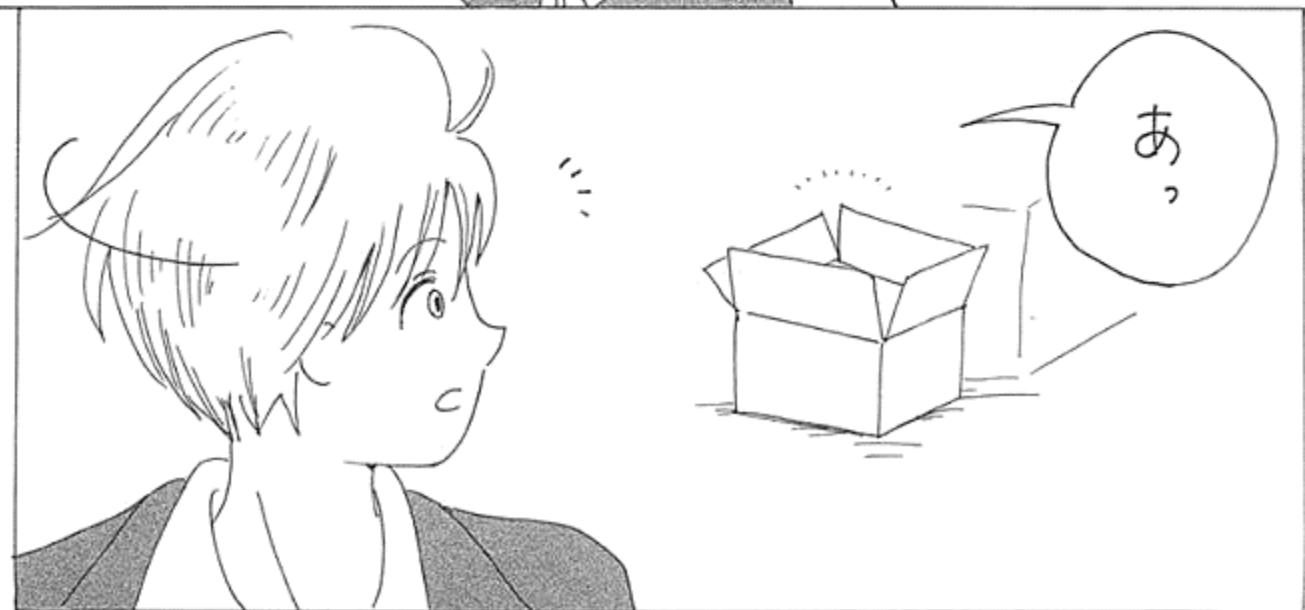
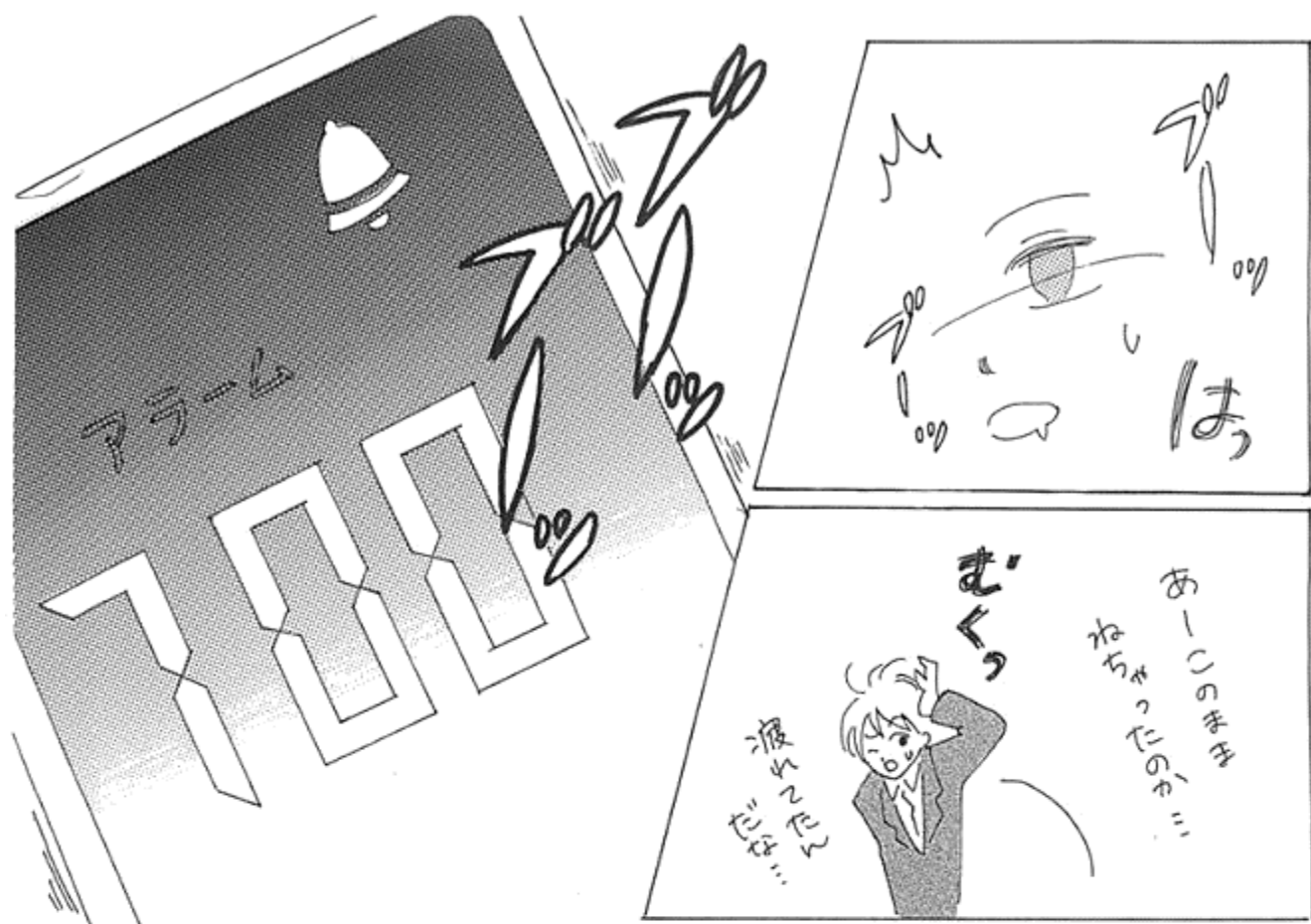
すだ

これから巣立つみなさんへ

振り返ると、「自分の人生を自分で決めること」が大切なポイントでした。

私は自分の家を離れたあと、児童相談所で一次保護されました。児童相談所の職員さんから、「里親家庭がいい？それとも児童養護施設がいい？」と、選択肢を示され、私は里親家庭に入ることを選びました。後に里親の下での生活はうまくいけなくなり、再度の一時保護を経て、児童自立支援施設へと移りました。もし児童相談所の職員さんに、「里親家庭に行きなさい」と決められていたら、そこでうまくいかなかったことを職員さんのせいにしてしまったかもしれません。

自分で里親家庭に入ることを決めたからこそ失敗を受け止めることができ、次につながったのです。





— そういえば

こんなもの

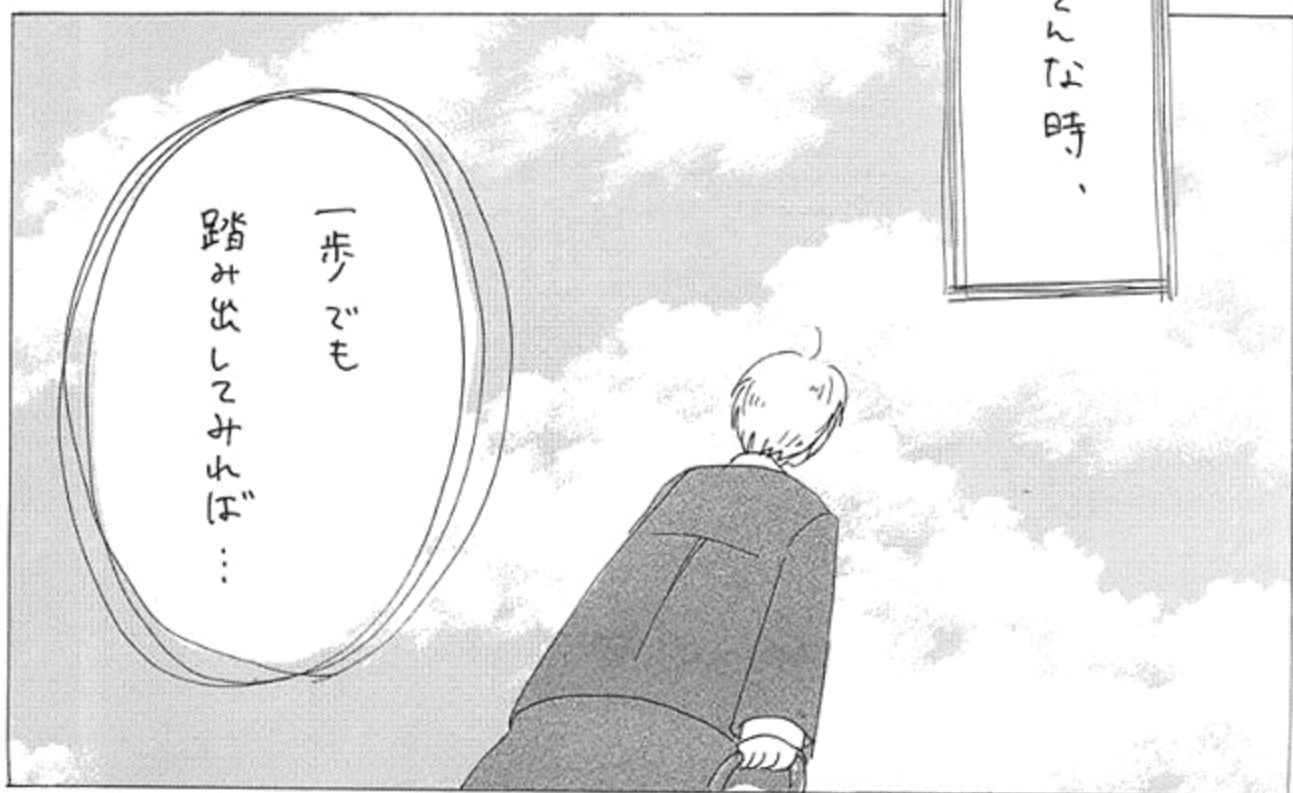
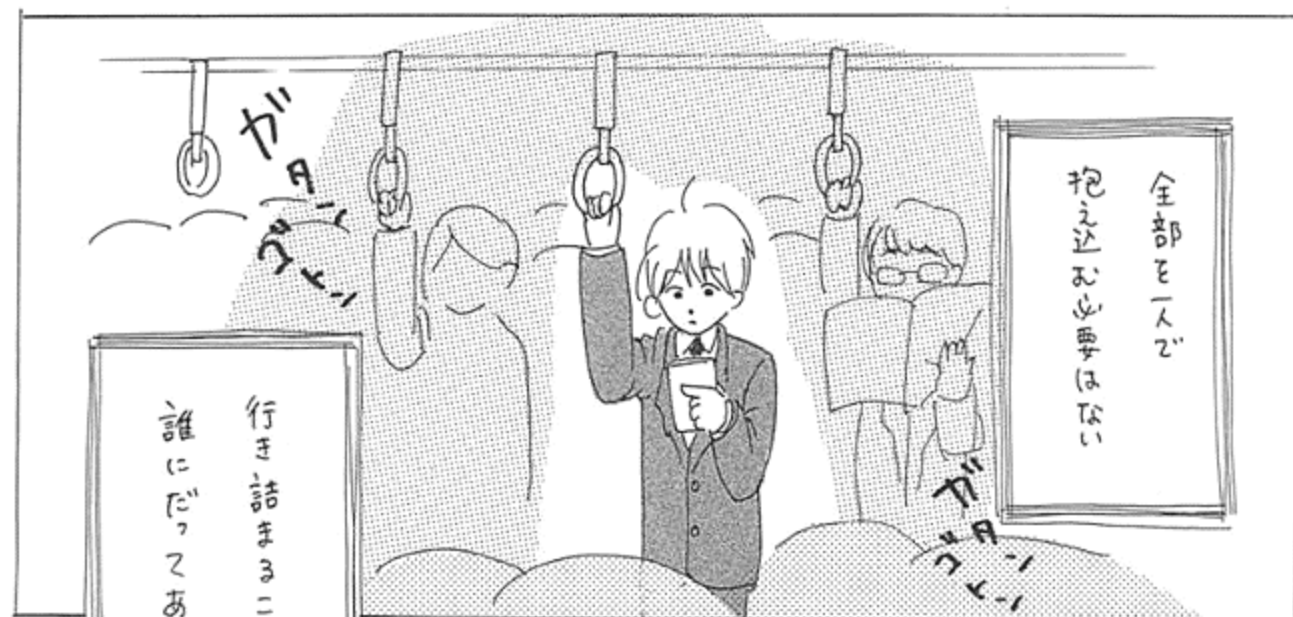
あったっけ…

児童養護施設や里親家庭
と暮らしたあなたへ
ガイドブック



ゆでたまご

あはれ…





それで、
あゆむ が相談を
わたし
してくれて私たちは出会った
のよね！

うん。それから、こまったことの
相談にのってもらっているね！
ところでさ・・・団体だんたいって、
すごいたくさんあるけれど、
どこに連絡れんらくすればいいのかな？



はじめは、
「なんでも相談」の団体だんたいに
れんらく
連絡してみるのがおススメよ。
そこで、
“今、こんな生活してるんだ
よねー”って、
声をだしてみしょう！
しんらい
“信頼できる人”に、
出会えたらいいわね！

でもさ・・・

せっかく問い合わせても、

1回で解決かいけつできないこともあるよね。



そうね。
せっかく勇気ゆうきを出して連絡れんらくしても、

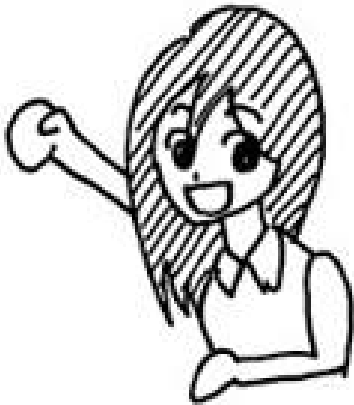
解決かいけつできないときもあるかもしれないわね。

それでもあきらめないで！

他に選択肢せんたくしはないか、

別の相談先べつ そうだんさきを紹介しょうかいしてもらえないか、

きいてみたり、考えてみると
新しい出会いにつながるわ！



本当は、みんなと^{ちよくせつ}直接お話ししたいけれど、
かわりにこのガイドブックを送ります。



ただ、注意してほしいことを伝えるわ。

このガイドブックは、
“こんなのあるよー” って
“分かりやすく伝えること” を

^{ゆうせん}
優先しているわ！

^{しょうかい}
紹介している、

“用語の意味” ・ “^{ほうりつ}法律や^{せいど}制度の説明” など
は、本当はもっとむずかしいわ！

「^{だんたい}こんな団体や、^{せいど}制度があるってきいたけど、
どう思う？」 って、
まわりに話すときのヒントにしてほしいわ。

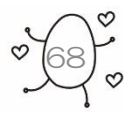
何かこまったことがあったときの、

“相談や声を出す きっかけ”

“他の人と つながるための きっかけ”

“話すための道具”

として、使ってほしいなっています！



“ゆでたまご” かうまれる前のお話

しせつ 施設を巣立ったあと…

進学を希望するも経済的に難しく、就職を選ぶことに
しました。せめて就職先は自分で決めたい……と、
ネットで求人募集を見つけましたが高校の先生に「学
校の求人以外は、安全性がないから認めない」と言わ
れ、限られた求人情報から選ぶしかありませんでした。
そうして就職したのがテレビの映像編集をする会社。

基本勤務時間は、「24時間」。朝の10時から翌朝の
10時まで働き通し。長いときは、48時間続けて働き
続けた時もありました。テレビ番組の編集というのも
あり、最初は刺激的で楽しかった。みんなで一つの番
組を作り上げる達成感もあり、24時間あっという間。
しかし、一睡もしないで働き続け、体はボロボロに。
社会人1年目は大変と言われていたので必死になって
いました。

※ここでお話させて
頂く内容は、私、個
人の経験です。

すべての方に当て
はまるとは限りませ
ん。ご了承ください。



「いつか、ドラクエのような人生を…」

勤務中にふと、世の中の人間はこんなに働いているのだろうか？ と疑問を抱きました。

小さい頃、ドラクエの世界に憧れを持っていました。

「旅に出た主人公は、冒険していく中で同じ志を持つ仲間ができて、共に冒険し成長する。そしてみんなで目標を達成する」

いつかこんな人生を歩みたいと思っていました。

それなのに、今の自分の生き方はどうだろうか。

まったくの正反対の生き方だ……

もっと生き生きとした人生を歩んでいる人に会いたい。
そう強く思いました。



「いつか、ドラクエのような人生を…」

そして、起業家^{きぎょうか}だったらパワーがあるのではないかと
ひらめき、インターネットで検索^{けんさく}して見つけた
社会起業大学^{しゃかい きぎょう だいがく}の体験授業^{たいけんじゅぎょう}に申し込み^こしました。

そこには、自分の意志^{いし}を強く持ち実現^{じつげん}しようとしてる
人たちがたくさんいました。

「仕事をやらされているのではなく、やりたいから
やっている」と語る起業家^{かた きぎょうか}は、キラキラと輝^{かがや}いて見え
ました。

この時に、
「大人になっても夢^{ゆめ}
を持^もっていいんだ！」

と知り、
自分^{むいしき}の中で無意識^{むいしき}に
あきらめ^{あきらめ}かけていた夢^{ゆめ}
をかなえたい
と思いました。



じどう ようご しせつ けいけんしゃ
児童養護施設経験者の

わたし
私だからできることがある

会社を辞めてから、ようやく自分の人生を自分で決められるようになりました。会社を辞めた後、3か月ほど貯金で生活しました。

毎日のように、起業家に会いに行ったり、勉強会に参加したりと、数ヶ月の間に、100人以上の人とお話をしてつながることができました。

当時、じどう ようご しせつ「児童養護施設で生活していた自分は、不幸」と感じていましたが、
たくさんの人と話したことで、

人にはいろんな

生き方があるのだと学び、

じどう ようご しせつ けいけんしゃ
「児童養護施設経験者」

というのも、

ひとつの生き方なんだ

と気付きました。



しせつ さとおや すだ
そのとき、「これから施設里親を巣立っていく人にも
いろんな生き方があるんだと伝えたい」

かのうせい おうえん
「これから、社会に出るみんなの可能性を広げ応援し
ていきたい」と強く感じ、声をあげました。

「ガイドブックを作りたい！！」

それからいろんな人に相談し、その結果、様々な
メンバーが集まりました。いろんな人の協力があり、
ゆでたまごのガイドブック発行を実現することができ
ました。

げんざい しょくば
現在働いている職場も、ゆでたまごの活動も、人との
つながりから発展しました。ゆでたまごの活動を
おうえん
応援してくれる会社で、仕事と活動を両立させること
ができました。

今の生き方が、一番自分らしく、
そしてゲームより楽しい人生を
歩んでいる。

あきら
ドラクエのような生き方を諦め
げんどうりよく
なかったことが原動力になり、
ちが かんきよう
自分と違う環境で生きている人
わたし
たちに出会い、それが私を大き
く変えました。



やりたいと思ったことは全部やる！

白いベットに横たわり、病気が歳の^{とし}
せいか身体はうまく動か^だかせない。誰^{だれ}
かを呼^よんでみるが辺^{だれ}りは誰もいない
……今にも死にそうになりながら
^{かこ}過去のことが頭をよぎる。「体が動
かせる時に思いっきりスポーツした
かった」「いっぱいいろいろな人に
出会^{わか}っておきた^{ころ}かった」若い頃^{わか}に
い^{ちようせん}っぱい挑戦^{ちようせん}しておけばよ^{こうかい}かった
と後悔^{こうかい}して、生^いき絶^たえる……中
^{ころ}学生の頃^{ころ}、そ^{ゆめ}んな夢^{ゆめ}を見ました。

あまりにリアルで、この夢^{ゆめ}から目^めが覚^さめて鏡^{きよう}で中学生
の自^{すがた}分の姿^{わかがえ}を見たとき「若返^{さっかく}った！」と錯覚^{さくかく}したくら
いでした。私^{わたし}はこの夢^{ゆめ}を見てから、人生^{じんせい}について考^{かんが}え
るようになりま^なした。

「若い頃^{わか}の辛^{ころ}いこと^{つら}も
楽^{わか}しいこと^{ころ}も、ばーちゃん
にな^なれば思^{おも}い出^でになる。

だから私^{わたし}は絶^{ぜったい}対^{たい}、や^やりた^{たい}い
と思^{おも}ったこと^{かな}は全^{ぜん}部^ぶや^やる！
夢^{ゆめ}は今^{いま}す^すぐ叶^{かな}えな^なくてい^いい。

少^かしず^ずつ叶^{かな}えてい^いこう」



ゆめ かな
夢は少しずつでもいいから叶える！

今はガイドブック発行に力を入れています、
次の目標は、「ガイドブックを廃止^{はいし}すること」です。
ゆでたまごのガイドブックを作ろうと思ったのは、
人とのつながりがなく情報^{じょうほう}が入ってこない、つまり、
情報格差^{じょうほう かくさ}につながると感じたからです。



ガイドブックがなくても人とのつながりで情報^{じょうほう}
が循環^{じゅんかん}して、必要な人に、ちゃんと情報^{じょうほう}が届^{とど}く
ような社会を目指していきたいと考えています。

社会的養護退所後 ガイドブック作成委員会

ガイドブックをつくっている様子です。

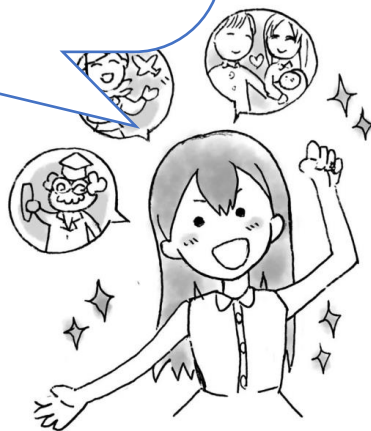
しせつ さとおや すた
施設・里親を巣立った人や、

ふくし けい
福祉系のお仕事をしている人、

かいしゃいん
会社員さん、なんと、大学の先生まで

色々な人たちと、いっしょ一緒に話し合いながら、

ガイドブックは作られました！



詩：「私と旅に」

詩「私と旅に」：月島 ゆな

マイノリティー関連の活動に興味がある。

「ゆでたまご代表の“あべ かなえ”」
さんのことを“詩”にかきました。

たった1人でみてた夢

私は不幸だと思っていた
生きている意味を探していた

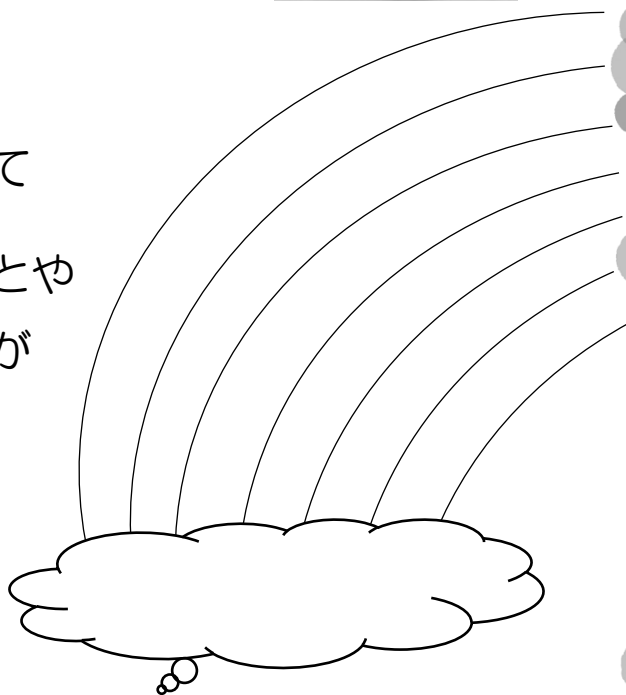
ほんの少しの勇気をもって
外の世界に飛び出した

広がっていく世界
オトナになっても
夢をみていいんだって

1人で生きていくことや
誰にも頼らないことが
強さではなかった

誰か1人でもいい
どこか1つでもいい
私が私でいれる場所

どんな人と出会うだろう
どんな道を歩むだろう
まだまだ旅の途中
夢は少しずつかなえていこう



日常

何も無い世界で

今日も一日が始まる

どんな日になるだろう

誰^{だれ}と出会うだろう

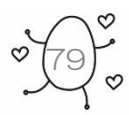
夢^{ゆめ}って やりたいことって

何だろう 自分に問い続ける

旅^{たび}はまだまだ続いていく

詩「日常」：月島 ゆな





あとかき

ガイドブックを最後までお読み下さり、ありがとうございました。

施設・里親を巣立った子どもたちが相談・サポートを必要とするときに、相談先・支援先の情報を提供することで、施設・里親以後の生活における困難な事態に直面した際の手助けをしたい。といった声から社会的養護当事者による当事者のためのガイドブック作成が始まりました。

ガイドブックは問題解決ではなく、「入口」や「繋がるきっかけ」を紹介することを目的としています。困ったときに、どこに相談すればよいかを、あなたが考えるためのヒントとして、ガイドブックの興味のあるページを開いてみて下さい。1人で生きていくことだけが、自立ではありません、誰かに相談したり、「助けて」と声をあげることも大切な強さです

また、アンケートなども実施し、当事者の方の声をきかせて頂きました。ガイドブックに掲載仕切れなかった声もたくさんあります。限られたページ数のため、全てをお伝えすることはできませんでした。

社会的養護に限らず、障害をお持ちの方、性的マイノリティーなど、生きづらさを感じている方は、多様な立場・状況の方がいらっしやと思います。「多様性」を認め合うことで誰もが自分らしく、自分の人生を生きて、歩んでいけるようになって欲しいと願っています。

困難にぶつかったとき、ガイドブックを参考に、誰かに質問したり、助けを求めたり、調べたり、自身で考えて行動することで、あなたらしく「自立」して幸せに生きていって欲しいと思います。あなただけの人生の物語を描いていって欲しいです。そんなゆでたまごメンバー達の想いがガイドブックには込められています。

【謝辞】

ガイドブックの作成においてご援助を賜りました、日本大学文理学部社会学科井上 仁教授に深く感謝申し上げます。



【免責事項】

- ・掲載している情報は、2018年12月時点のものです。
- ・ガイドブックの情報は、正確であるように心がけていますが、その正確性を保証するものではありません。ガイドブックにある情報により、如何なる損害を受けても責任を負えませんが、あらかじめご容赦下さい。
- ・ガイドブックには当団体の考え方を掲載しています。「知ること」「分かりやすいこと」「一歩踏み出せるようになること」「調べるきっかけをつくること」を優先しているため、要約して説明している部分もあります。
- ・ガイドブックが紹介している団体で提供される情報、サービス等についての一切の責任を負いません。
- ・ガイドブックの一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、無断で複写、複製、転載、テープ化、ファイルに落とすことを禁じます。

Copyright (C) 2018 Yudetamago All Rights Reserved.



漫画：マチカ

元児童養護施設職員で現在社会的養護出身者の活動をサポートしている。
本名、菊池真梨香（一般社団法人Masterpiece代表）

イラスト：こあら

ゆでたまご代表の友人。

<編集委員>

ゆでたまご顧問：井上仁（元日本大学教授）

ゆでたまご代表：阿部華奈絵

事務局：大竹伸康、うっちー

初期メンバー：あかしまゆみ、安藤莖子、
大池ひかり、小澤麻紀、川瀬信一、
菊池真梨香、しのぎんちゃく、
志水柚木、たっつん、たなかさき、
にっしー、もりたようこ ほか

再発行準備メンバー：樋口敬子、町亞聖、川嶋直人



スペシャル・サンクス：

ガイドブックへの掲載にご協力頂いた団体の皆様、
インタビューにご協力頂いた皆様、
ありがとうございました。

< 社会的養護退所後ガイドブック作成委員会
「ゆでたまご」公式HP >
<https://yudetamago-up.jimdo.com/>



< Twitter >
ゆでたまご～人もたまごも温められてカタチになる
@yudetamago_1108

< Facebookページ >
<https://www.facebook.com/ゆでたまご社会的養護退所後ガイドブック作成委員会-1172881352747182/>

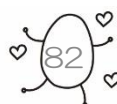


児童養護施設&里親家庭を巣立った
あなたへのガイドブック～東京都～

発行年月日 2018年12月1日 初版 発行
 2019年10月1日 第2版 発行
 2022年 1月1日 第3版 発行

発行 社会的養護退所後ガイドブック作成委員会
 「ゆでたまご」 代表 阿部華奈絵

連絡先（ゆでたまご事務局）
Email: yudetamagojimukyoku@gmail.com



コンパスナビ



社会的養護を巣立った若者の居場所事業

クローバーハウス

埼玉県の「児童養護施設退所者等アフターケア事業」を受託し、児童養護施設や里親など社会的養護出身の若者たちの居場所・交流場所・相談場所などとして展開しています。スタッフにも必ず社会的養護出身の仲間が居ます。スタッフ一同、みなさんが遊びに来てくれるのを心よりお待ちしております！



退所した方
入所中の高校生
職員の方 **大歓迎！**

レトロで
アットホームな一軒家！



WIFI完備！
ボードゲーム・トランプ
コミック・本
テレビや映画も観れますよ！



夕食

100円で手作りご飯が
食べられるよ！



待ってるよ～！



- 開所日：(金)(土)(日)
※(月)～(木)は予約制
- 開所時間：12時～20時
- 100円で夕食が食べられる！
- 毎月第4(日)は誕生日会🎂
- セミナーやイベントも開催！
- 悩み相談(仕事、生活のこと…)

〒330-0063

埼玉県さいたま市浦和区高砂2-12-20

M A P



問い合わせ

TEL:048-815-4111

MAIL: contact@compass-navi.or.jp

担当者: 武田・ブローン

一般社団法人 青少年自助自立支援機構



