



平成27年8月初版

令和2年3月改訂版

東京都社会福祉事業団

目 次

はじめに	01
------------	----

第1章 知っておきたい一人暮らしの準備

【1】一人暮らしをする前に	03
【2】一人暮らしで気を付けること	07
【3】役所への届出・申請	08
【4】社会保険制度	10
【5】病院のかかり方	12
【6】健康な体づくり	15

第2章 学校探しの手助け

【1】進学するということ	18
【2】入学から卒業までにかかるお金	19
【3】奨学金について	24
【4】資金繰りのシミュレーション	30

第3章 職探しの手助け

【1】就職するにあたって	33
【2】就職活動 ステップ	34
【3】就職面接	35
【4】身だしなみ	35
【5】ハローワーク	36
【6】正規社員と非正規社員のちがい	39

第4章 保証人になってもらう

【1】そもそも保証人って	41
【2】保証人の種類	41
【3】保証人が必要になるとき	41
【4】携帯電話の契約に必要な保証人	42
【5】就職の時に必要な身元保証人	42
【6】奨学金の申請に必要な連帯保証人	43
【7】奨学金を借りる際の連帯保証人	43

【8】 賃貸契約を結ぶときに必要な連帯保証人	43
【9】 園長が保証人になるということ	44
【10】 あなたが退園していたら	45

第5章 ぜったい避けたい「こんなトラブル あんなトラブル」

【1】 お金のトラブルに巻き込まれないために	47
【2】 主なお金のトラブル	47
【3】 迷惑メールに注意	51
【4】 課金などによる高額請求	52
【5】 個人情報の流出	52
【6】 SNS（LINE、ツイッター、フェイスブック等）で トラブルや犯罪にあわないために	53
【7】 スマホ（ネット）に依存しない	54
【8】 デートDV	55
【9】 セックス	56
【10】 妊娠	57
【11】 性感染症	58
【12】 タバコ・お酒	59
【13】 薬物依存症	59
【14】 薬物乱用がもたらす心身への悪影響	59
【15】 危険ドラッグとは	60
【16】 薬物の誘惑、危険から身を守るためには？	61
【17】 薬物で困っているとき	61

第6章 困ったときの相談

さいごに	69
------	----



これから羽ばたく君たちへ

この『自立支援ハンドブック』を開いて見ているみなさんこんにちは。
みなさんは今学園で生活していますか？それとも卒園して何か調べたくて開いてくれているのかな？

読んでくれてありがとうございます。

この『自立支援ハンドブック』は、今学園で生活している子どもたちが、学園を卒園して羽ばたいていくそのまえに、伝えておきたいことや、知って欲しいことを書いています。

それから、卒園してちょっと分からないことがあったときに少しでも参考にしてもらいたい。そんな気持ちで作っています。

みなさんの未来にはとっても素敵なことや楽しいことがいっぱい待ち受けています。自分の力で生きていくことは、とってもやりがいがあって、楽しいことなのです。不安なことはたくさんあるのは当たり前。少しずつ準備して、自信をもって旅立って行ってほしいと思います。そんな手助けになると嬉しいです。

このハンドブックはみなさんに伝えたいことのほんの一部です。きっと分からないことや困ったことにたくさん出会うことと思います。そんなときは周りの人に教えてもらったり、手伝ってもらったりしてください。学園にも相談してみてください。人はみな支えられながら立っていけるのですから。

まずはこのハンドブックを読んで分からないことを周りの大人の人に聞いてみてはどうでしょう。

『あいさつと笑顔のセットは威力満点』

人と仲良くなるって難しいよね。苦手だっと思っていても人も多くんじゃないかな。でもね。いいことを教えてあげるね。「笑顔で挨拶」これだけで、すごいパワーなんだよ。とくに「ありがとう」なんてすごいよ。最強だね。すぐに試してみようよ。

みんな気持ちよくなって、話しをしたくなったり、手伝ってあげたくなったりするんだ。とれくらい挨拶が大切かって？そりゃ1000万円じゃとてもきかないくらい大切だね。だって、人間は一人では生きていけないのだから。

だからいっぱい挨拶しよう。そしたらみんな笑顔になるんだ。そして、きっと周りの人たちは、「なんて素敵な気持ちのいい人なんだろう」と君のことを好きになってくれるんだ。

学園を卒園すると、多くの方がひとりで生活することになります。
皆さんは学園で一人暮らしの練習をしたことと思いますが、あくまでも練習
で、いよいよ本番が始まります。
これから、一人暮らしをしていく上で必要なことを一緒に考えてみましょう。

第1章

知っておきたい 一人暮らしの準備



【1】一人暮らしをする前に・・・

一人暮らしをするのに、どのくらいお金がかかるか考えたことはありますか？また、どんな手続きが必要か考えたことはありますか？ まず始めに、一人暮らしをするために必要な費用や手続きについて考えてみましょう。

① 初期費用

一人暮らしを始めるのにかかる最初の費用は①部屋を借りるための費用②引っ越しに必要な費用③生活必要品の購入費用の大きく分けて3つです。

一般的には、一人暮らしを始める前の段階で50万円から70万円程度の用意が必要だと言われています。

《一人暮らしを始めるための初期費用（家賃6万円のアパートを借りた場合の例）》

部屋を借りるための費用

敷金（家賃の約2ヵ月分）	12万円
礼金（家賃の約2ヵ月分）	12万円
仲介手数料（家賃の1ヵ月分）	6万円
前払い家賃（家賃の1ヵ月分）	6万円
火災保険料	2万円程度
カギ交換費用	1～2万円程度

引っ越しに必要な費用 3～7万円程度（時期、距離、荷物量により変動）

生活必要品の購入費用 10万円程度

（家具・家電・日用品等）

合計 55万円程度

敷金：アパートを出る時の清掃代、修復費や入居者の家賃不払いがあった時に大家さんが家賃に充てることができるお金のこと。家賃滞納がなく、きれいに部屋を使っている場合は退去時に戻ってくることがある。家賃の1～2ヵ月分の金額が一般的な敷金と言われている。また、敷金が無い物件もありますが、他にお金がかかる可能性があります。気を付けましょう。

礼金：大家さんに対して感謝のお金のこと。通常は戻ってこない。日本の礼を重んじる文化の象徴。家賃の1～2ヵ月分が一般的な金額となる。

仲介手数料：不動産屋に払うお金のこと。通常家賃の1ヵ月分が多く、消費税がかかる。

カギ交換費用：入居前にカギを交換する場合、費用は入居者負担になることがある。防犯上、費用を負担しても交換した方が良い。

知っておきたい一人暮らしの準備

② 一人暮らしを始めたら

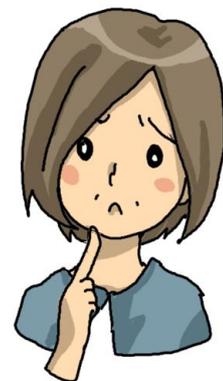
最低でも1ヵ月合計18万円はかかります。このほかに、病院代や交通費など思わぬ出費があることも・・・

社会に出て生活するには、お金がたくさんかかることを頭に入れておいてくださいね。

《1ヵ月の生活費（都内で家賃6万円のアパートを借りた場合の例）》

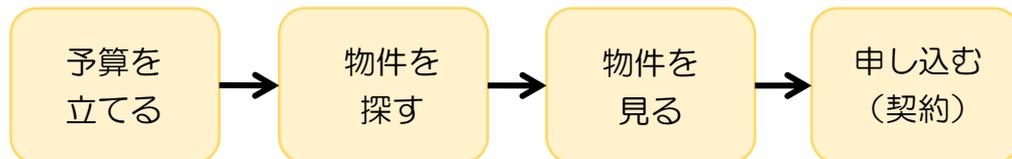
家賃	60,000円
公共料金	
電気料金	5,000円
ガス料金	3,000円
水道料金	1,500円（支払いは2ヶ月に1回）
食費	45,000円
携帯電話料金	10,000円
交際費	20,000円
日用品・衣類代	10,000円
貯金	10,000円
こづかい	20,000円

一人暮らしって、思ったよりお金が必要になるのね
どうしたらきちんとした生活が送れるようになるか、しっかり考えなくちゃ



③ アパートを借りる

一人暮らしをすることを決めたら、まずは住むところを決めなければいけません。多くの人は、アパートを借りて住むことを思い浮かべるでしょう。しかし、アパートを借りるということは簡単ではありません。実際にアパートを借りるにはどうしたらよいのか？契約までの流れをみてみましょう。



手順1 予算を立てよう

一人暮らしを始めるのか？どこに住むのか？月々どのくらいの家賃なら無理なく払うことができるのか？を考えて予算を立てましょう。（借りる部屋の家賃の目安は収入の1/3）

手順2 物件を探そう

インターネットや住宅情報誌、チラシや広告などの物件情報などを活用して情報を集めましょう。たくさんの情報があるので、自分の条件に合った物件をいくつか見つけてみましょう。

手順3 物件を見に行こう

いくつかの物件に絞ったら、実際に不動産屋に連絡をし、物件を見に行き、契約する物件を決めましょう。

手順4 契約

住む部屋が決まったら「入居申込書」を不動産屋に提出します。申し込み書類には連帯保証人（※1）の記入が必要になります。

※1 連帯保証人とは・・・

連帯保証人は、アパート契約者本人と同じ義務を負うこととなります。もし、アパート契約者本人が家賃の支払いができなくなった場合、連帯保証人が支払うことになるので、誰でも簡単に引き受けてくれるとは限りません。また、固定収入のある人でなければいけません。

入居申し込みをすると、入居審査が行われ、審査に通ると正式な契約の手続きに入ります。契約の際は、必要書類の提出を求められますので、不動産屋の指示に従ってください。必要書類を提出後、契約内容を確認し、署名、捺印をして契約になります。そして、入居日までに鍵をもらい、新居での生活がスタートします。

《契約時に必要な書類》

- ・ 本人住民票、本人認印、本人収入証明書
- ・ 本人身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど）
- ・ 連帯保証人印鑑証明書、保証人確約書（指定書式あり）
- ・ 連帯保証人収入証明書
- ・ 賃貸契約書

（注）電気・ガス・水道の会社に連絡するのを忘れないで

引っ越しの日までに、電気・ガス・水道の会社に連絡をし、引っ越し当日には電気・ガス・水道が使用できるようにしておきましょう。立ち合いが必要になる場合もありますので、自分の予定を確認しておきましょう。

④ 契約更新

アパートの契約は通常2年です。契約期間満了の1～3ヶ月前くらいに通知書が届きます。更新する場合も解約する場合も期限までに忘れないように提出しよう。

※もしも契約期間満了の1ヶ月前近くになっても、通知書が届いていない場合は、不動産管理会社に問い合わせよう。更新することとなった場合は、不動産管理会社から、更新時に必要な書類・更新手続き場所と日時・必要費用＝「更新費用（通常1ヶ月分）＋更新手数料（通常0.5ヶ月分）＋火災保険料」が知らされるので、早めに揃えるようにしよう。基本的には更新手続きは不動産管理会社で行います。

⑤ 退去

アパートを退去する際は、事前に報告が必要です。退去予定の何ヵ月前までになど、決まりがありますので、細かいことは契約の際に必ず確認しましょう。

報告した退去予定日までには必ず明け渡しできるように、計画的に引っ越しの準備をしましょう。

アパートを退去する時には、使い方が荒いと修理代などを支払う義務が発生するので、気をつけましょう。



初めてのことは知らないことばかりで当然ですよ。
分からないことは、ドンドン不動産屋さんに質問しましょう！！

【2】一人暮らしで気を付けること

① ご近所とトラブルを起こさないために

みなさんが暮らしていく中で、ご近所の人たちも住んでいることを忘れてはいけません。ご近所の方に出たら挨拶をするようにしましょう。トラブルになる要因としては・・・

- ・ゴミの収集日を守らず違う日に出したり、分別せずに出している。

※ゴミの出し方

みなさんが一人暮らしをしていく上で必ず出てくるものは「ゴミ」です。ゴミは住んでいる区市町村によって出し方は異なりますが役所・役場で出されている、ゴミ分別表やカレンダーを確認し、指定のゴミ袋を購入して、決められた曜日、場所に出しましょう。

きちんとゴミを出さないと、近所迷惑になりますから十分注意して下さい。

- ・むやみに友人を出入りさせ、時間を気にせず、一緒になって大声で話す。
- ・ペットを飼ってはいけないのに、無断で飼っている。
- ・大音量でテレビや音楽を流している。 etc・・・

自分が嫌だ、不快だと感じることは、他人も感じることです。トラブルを起こさないためにも、時間や約束事は守って生活しましょう。

② 防犯対策

一人暮らしは危険も潜んでいます。泥棒や強盗などの防犯対策も大事です。

《外出時》

- ・人通りの少ない道、暗い道は避ける
- ・通勤・通学のコースを時々変える
- ・防犯ブザーなど防犯グッズを持つ
- ・周囲に不審者がいないか確認する習慣をつける

《玄関》

- ・部屋のドアを開ける時は周りを確認してから
- ・部屋にいる時はドアチェーンを必ずかける
- ・来訪者はドアスコープで確認する
- ・鍵のかけ忘れに注意する（ゴミ捨てなど短時間でも鍵をかける）
- ・シリンダー錠は危険。大家さんや不動産屋さん相談してディンプル錠に交換を



《窓》

- ・洗濯物はできるだけ部屋干しにする
- ・下着は絶対に外に干さない
- ・窓のカギは必ずかける
- ・部屋にいる時はカーテンを閉める
- ・厚手のカーテンで中が見えないようにする

《表札・郵便受け》

- ・表札を書く場合は名字だけにする
- ・郵便受けには鍵をかけて個人情報を守る



【3】 役所への届出・申請

役所への届け出は重要です。

引っ越しをした時には転出届や転入届を役所へ提出する必要があります。届出を出さないと、役所からの郵便物が届かず、そこに住んでいないとみなされて住民票が消されてしまうことがあります。住民票は就職をしたときや運転免許をとる時などに提出を求められますが、届出をしていない事によって、内定を取り消されたり、必要な資格が取れなくなるなどの不利益が生じます。その時は問題なくても、あとから困った事態になる場合もあるので、後回しにせず手続きを完了させましょう。

① 住民票

住民票とは現住所や世帯などの居住関係を記録したもので、現住所がある区市町村で管理されています。

住民票の写しに記載される内容としては、

- 1 住所、氏名、生年月日、性別
- 2 住民となった年月日、住所を定めた日、前住所
- 3 世帯主の氏名、世帯主との続柄
- 4 本籍地、筆頭者
- 5 住民票コード、個人番号（マイナンバー）

になります。

通常は、3、4、5については、省略した形の住民票の写しが発行されます。

要望があった場合において、これらに記載した住民票の写しの発行が可能です。

ただし、提出先によっては続柄や本籍地の省略された住民票の写しでは、受け付けられない場合もあるので、事前に提出先に確認しましょう。

手続きが必要な時、困ったときは役所の窓口で聞こう。

役所の窓口は、平日の午前9時から午後5時までとなっているところが多いです。

知っておきたい一人暮らしの準備

② 《届出先及び届出内容一覧》

こんなとき	届出	誰が	必要なもの	いつまでに	届出の場所
引越し	転出届	本人	印鑑	転出する前	住んでいた住所地の区市役所、町村役場
	転入届	本人	印鑑 転出証明書	引越してから14日以内	引越してきた住所地の区市役所、町村役場
結婚	婚姻届	夫婦	届出用紙	届出をした日から正式な夫婦	夫又は妻の本籍地又は住所地の区市町村、町村役場
妊娠(※1)	妊娠届	妊娠した人	—	妊娠がわかった日から出生までの間	住所地の区市町村、町村役場など
出産	出生届	①父母又は同居者 ②医師	—	生まれてから14日以内	父母の本籍地又は住所地の区市町村、町村役場
実印が必要になったら(※2)	印鑑登録	本人	・実印にする印鑑 ・本人であることを証明する書類(運転免許証、健康保険証など)	—	住所地の区市役所、町村役場など
離婚	離婚届	夫婦	届出用紙	届出をした日に離婚成立	夫又は妻の本籍地又は住所地の区市役所、町村役場
身内が亡くなった	死亡届	①家族 ②同居人 ③その他の人	死亡診断書	死亡がわかった日から7日以内	本籍地、住所地又は死亡した場所の区市役所、町村役場

※1 妊娠を届け出ると母子手帳が交付されます。産婦人科を受診する際に必要になるほか、無料で健診が受けられる受診券がついているなど、大切なものです。妊娠がわかったら早めに届け出ましょう。

※2 アパートを借りる時や車を買うときなどに印鑑証明が必要になります。それ以前に実印の届出を済ませておかなければなりません。

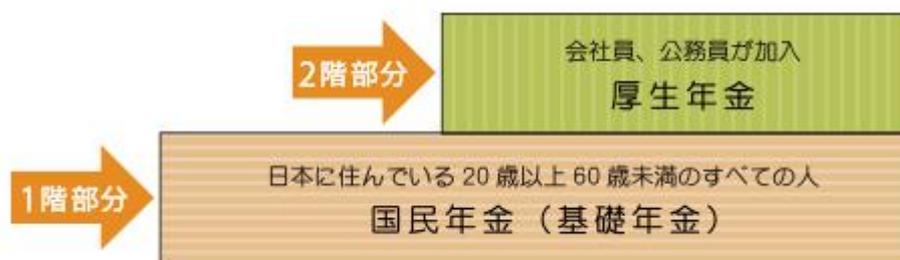
【4】社会保険制度

何か理由があって労働することができなくなってしまい、収入が得られなくなってしまった場合はどうなるのでしょうか？当然、生活の安定が損なわれ、健やかで安心できる生活を営むことができません。

そこで、日本では、すべての国民が何か事情があって収入が得られなくなってしまった人たちにも、健やかで安心できる生活を保障していくことが必要だとして、すべての国民がお金を出し合って、支え合う仕組みを作りました。例えば、その一つが年金制度であって、労働者は自分自身の老後の生活などのために、20歳を超えた時から、年金を支払う必要が生じます。

① 年金

日本の公的年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する「国民年金（基礎年金）」と、会社などに勤務している人が加入する「厚生年金」の2階建てになっています。



20歳以降のライフスタイルによって、加入する年金や保険料が変わります。公的年金制度では、それを下の表のように区別しています。

被保険者の種別	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
職業	自営業者・学生 無職など	会社員・公務員など	専業主婦など
加入する制度	国民年金のみ	国民年金と厚生年金	国民年金のみ

<年金について、詳しくは下記をチェック！「いっしょに検証！公的年金」>

<https://www.mhlw.go.jp/nenkinkenshou/index.html>

② 年金の受け取り

老齢基礎年金：国民年金保険料の納付期間と免除期間を合計して25年以上ある場合に65歳から給付される年金

障害基礎年金：年金に加入している途中で、病気やケガなどを原因とする障害を持った場合に支給される年金

遺族基礎年金：年金加入者や年金受給者が死亡した場合に遺族に対して支給される年金

③ 健康保険

病気やケガをした時に病院の診療費を一部負担する保険です。健康保険に加入していなければ、医療費を全額負担することになり高額を支払うことになってしまいますので、必ず加入しましょう。健康保険に加入していれば、医療費は3割負担になります。（例：健康保険に加入していれば3,000円→健康保険に加入していなければ1万円）就職をした人は、会社で加入することがほとんどです。

国民健康保険：主に自営業、農家、主婦（夫）、未成年の学生、会社を退職した人が加入する保険の事を言います。国民健康保険を運営しているのは、主にみなさんが住んでいる市区町村で、保険料は各市区町村の役所に収めることになります。

社会保険：主に民間企業に勤める人が加入する保険の事を言います。給与によって収める保険料がかわってきます。

分からないことは、個別に聞いて確認しましょう。

※社会保険に加入していた人が失業した場合には、自分で国民健康保険に加入する手続きを行わなければいけません。手続きを行わないと無保険となり医療費高額負担になります。無保険期間を経てから国民健康保険に加入の際はさかのぼって保険料の支払いが必要となります。

▣P39も見てみよう。

④ 健康の維持

自立の際には健康を維持するように気を付けましょう。運動・休息（睡眠）・栄養のバランスが大切です。普段から体の調子を意識して、「何かがおかしい」という体調変化に気づけるようにしましょう。

▣P15も見てみよう。

⑤ 自立支援医療制度（精神通院医療）

精神障害及び当該精神障害に起因して生じた医療への支援制度です。自立支援医療の申請を受け付けている市町村役場の福祉窓口や保健福祉センターなどで申請の相談をしましょう。自己負担額が3割→1割になったりします。

【5】病院のかかり方

① 病院のかかり方

基本、地域のかかりつけ医を見つけて病院にかかりましょう。初診や前回の診察日から月が変わった場合は、受付で保険証と診察券を提出します。保険証を提出しない場合は全額負担になる可能性があります。必ず提出しましょう。また、初診の際やしばらく病院にかかっていないときには問診票を書くことが多いです。普段飲んでいる薬などがわかる様にお薬手帳があれば持参しましょう。

② 診察券

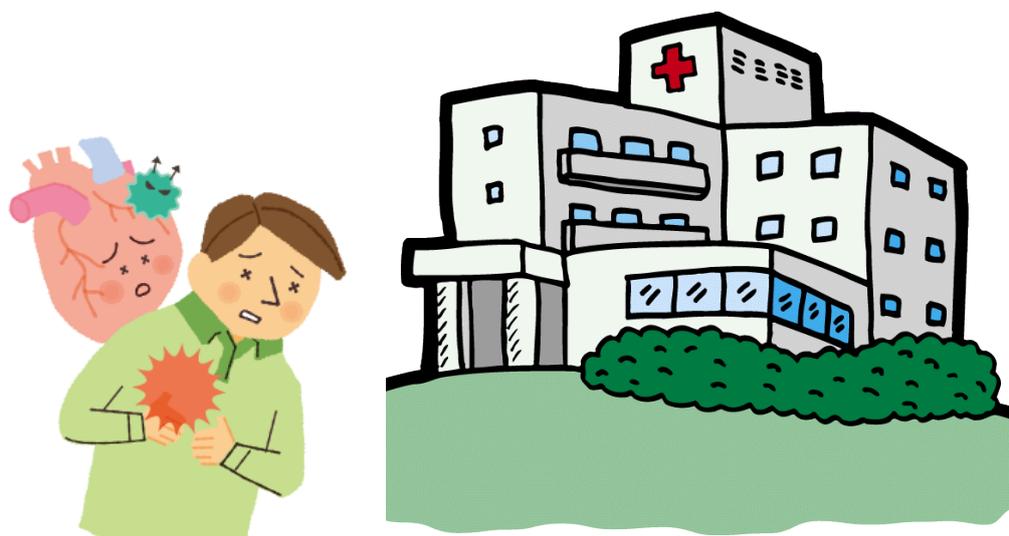
初診終了後の会計時に診察券が渡されることが多いです。病院の診察時間や休診日、連絡先などが記載されています。無くさず保管し、受診の際には毎回持参して提出しましょう。

③ 費用

通院にはお金がかかります。診察が終わっても直ぐには帰らず、受付で呼ばれてから診察料を支払きましょう。保険証が無い場合には全額負担になり、場合によっては高額負担になります。気を付けましょう。支払いが当日できない場合など、支払い猶予の手続きも可能ですので病院の受付などで相談してみましょう。

④ 処方箋

医師から薬が処方される場合は、受付で処方箋を受け取り、薬局へ処方箋を持って行き、薬が処方されます。病院の近くに薬局がある事も多いです。わからない場合は受付などで確認しましょう。薬の処方にもお金が必要です。処方箋を受け取ったらすぐに薬局へ提出しましょう（基本受取日を含めて4日以内有効になります）。



⑤ 病気や怪我をしたときに診療は何科に行けばよいか

救急安心センター 電話#7119で相談できます

- 持病がある人
→施設にいるうちに職員や看護師に確認しておいてください
- ※基本 ケガなら→外科系 風邪や体の調子が悪い→内科系
気持ちが沈んだりイライラが続く→精神科・心療内科
- 風邪かな? (咳や鼻水、頭痛、のどの痛みなど)
→内科・耳鼻咽喉科(じびいんこうか)・呼吸器科
- 捻挫(ねんざ)や骨折(こっせつ)かな?
→整形外科
- 視力や、ものもらい(まぶたの外側か内側にできものができる)ができたかな?
→眼科
- 生理痛がひどい
→婦人科

⑥ 転院(病院を変える場合) ※転院を考える場合は主治医に相談しましょう

- 詳しい検査や設備の整った病院を勧められる場合や諸事情で病院を変えたい場合があります。転院先の病院が見つからない場合は、大きな病院であれば医療ソーシャルワーカーや相談窓口を利用して、相談しましょう。転院先に紹介状(診療情報提供書)や検査データなどが必要となることが多いので、診察を受けた医者に書類作成を依頼します。書類が出来上がったら、書類を持って転院する病院に持参することになります。
- 転院先の病院に連絡をして、受診に予約が必要か確認をします。予約が必要であれば受診予約を入れて来院時には受付できるようにしましょう。
- 緊急性が高い場合などは、受診した病院が転院先の病院に連絡と受診予約をしてくれることもあるので指示に従ってください。

⑦ 医療費、薬代の自己負担

例えば、風邪をひいて通院したら大体の費用はいくら?

内容: 診察と検査を受けて処方箋をもらい、薬局で薬を処方された
(保険証がある場合)

→3割負担で約2,800円位

(保険証が無い場合、患者本人の全額負担となり約9,400円位)

知っておきたい一人暮らしの準備

※病気は突然かかることがほとんどです。あらかじめ病院にかかれるように3万円位の予備費を貯めておきましょう。検査と薬次第で大きく費用が異なります。

日頃から免疫力を高めることが大切

病気にかからないための基本は、普段から免疫力を高めて健康に気をつけるということです。睡眠は体調にかかわります。丁度よい睡眠時間を意識して取りましょう。季節の変わり目などはどうしても体調を崩しやすく、注意していても風邪などをひいてしまうことがあります。普段よりも長引く、何か違うと感じる場合は受診をして、治療を受けましょう。

用意しておく便利な救急セット（常備薬含む）

● 薬（※常用薬がある場合は、飲み合わせに注意が必要）

- 解熱鎮痛薬（例：バファリン、イブ）
- かぜ薬（例：ルル、パブロン）
- 虫さされの塗り薬（例：ムヒ）
- 整腸薬（例：ビオフェルミン、正露丸）
- シップ薬（例：バンテリン、フェルピナク、サロンパスA）

（各製品名は、一般に各社の商標または登録商標です）

● 物品

- マスク
- 体温計
- 絆創膏（大きさ各種）
- 爪切り
- 綿棒
- とげぬき
- 上記以外は、必要に応じて自分で用意しましょう



病気になった時の食事

突然体調が悪くなり、食欲がなくなった際にも水分と栄養がひつようとなります。一人暮らしで調理も難しくなることに備えて簡単に食べられるものを備蓄することがおすすめです。

（例）

- レトルト食品のお粥
- カップスープ
- スポーツドリンクやゼリー飲料など

【6】健康な体づくり

① 栄養バランスの良い食事

食事は、ただ好きなものを好きなだけ食べればよいわけではありません。食事が上手にとれないと、栄養のバランスが悪くなり、からだの調子を崩し、気力も落ちてしまいます。毎日の活力は、食事から生まれます。まずは『一汁一菜』（汁物におかず）を心がけましょう。慣れてきたら『一汁二菜』、『一汁三菜』に挑戦してみましょう。



必要な家電をそろえましょう

- 冷蔵庫
- 炊飯器
- トースター
- 電子レンジ
- など・・・



必要な調理器具をそろえましょう

- まな板
- ボウル
- 包丁
- ザル
- 鍋
- 皮むき器
- おたま
- フライパン
- など・・・



☆ 自炊のコツ！

ご飯は自分で炊く。	多めに炊いて1回分ずつラップでくるみ、冷凍保存しておく、電子レンジ解凍ですぐ食べられます。
野菜はみそ汁でとる。	不足しがちな野菜はみそ汁にたっぷり入れてとるのが、おすすめ。鍋に水を入れて野菜を加え柔らかくなるまで煮て、インスタントみそ汁やだし入りみそを投入すれば簡単に味が整います。
納豆・豆腐・卵は常備しておく。	どれも安くて簡単に食べられます。
調味料を揃えましょう。	砂糖・塩・しょうゆ・油を揃えましょう。その他の調味料は、必要に応じて買い足していきましょう。
いろどりをカラフルに!!	献立のいろどりをカラフルにすると、バランスが整いやすくなります。また、いろいろな具材を入れる鍋物などの料理も負担なく食材のバランスが整います。

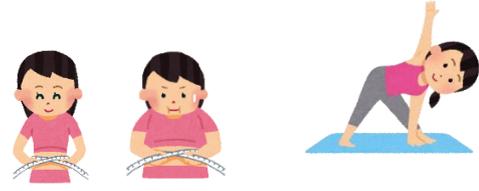


② 健康なからだ作り（ダイエットのリスク）

ダイエットは正しい方法で行い、「健康な」「きれいな」からだをめざしましょう。

○ダイエットは本当に必要？

本当に太っているかやせているか、「BMI」という測定法できちんと確認しましょう。



BMI（肥満度）の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$$

例) 身長：165cm 体重：52kg の場合

$$52 \text{ (kg)} \div \{ 1.65 \text{ (m)} \times 1.65 \text{ (m)} \} = 19.1$$

判定	
18以下	やせ
18～20	やせぎみ
20～24	普通
24～26.5	ふとりぎみ
26.5以上	ふとりすぎ

19.1は、18～20で「やせぎみ」の判定なので、決して太ってはいませんよ。

○食事だけの制限はだめ。必ず運動も取り入れましょう。

運動を取り入れないで過度な食事制限をすると、リバウンドや筋肉量の低下、栄養失調、摂食障害、女性では生理不順や不妊など結果的にからだの不調を招きます。



○薬（サプリメント）に頼らない！

あくまでも食事で摂りきれなかった栄養を補うものであり、ダイエットをサポートするものです。「これを飲むだけで痩せる！！」というものではありません。サプリメントのなかには、危険な成分が含まれているものもあります。よく確認して。



○食事はバランスを考えて、3食きちんと食べましょう。

野菜はたっぷり食べてビタミン、ミネラル、食物繊維を。たんぱく質を制限すると筋肉が落ち、脂肪がつきやすくなります。規則正しく3食とって基礎代謝を落とさないようにしましょう。





第2章

学校探しの手助け

みなさんには、大学、短期大学、専門大学等に進学するという選択肢があります。

進学をすると、就職の範囲が広がりますが、当然学費もかかります。実際にどれくらいのお金がかかり、施設にいる間にどのような準備が必要なのでしょうか？

この章では、そんな手助けになるための内容となっています。かなり、厳しいことも書かれていますが、まずは見てください。

【1】進学すること

① 学生時代の生活

みなさんは18歳までには、自分の将来どんな生活をするか、どんな仕事をするか考えたいと思います。

その仕事に就くために、資格や受験資格の取得を目的に進学すると考えた人は、生活資金と進学資金の両方が必要になるということを知っておく必要があります。

つまり、生活+アルバイト+勉強（3役）を、24時間×365日×2～4年続けなければならないということです。

② 卒業後の生活

資格等取得し、就職した場合、最終学歴が高校生卒以上になり、基本賃金がUPするというメリットがありますが、学生時代に借りた奨学金の返済を忘れてはいけません。

つまり、（生活+仕事+返済）×12ヶ月×20年（借りた奨学金の額と返済額で〇〇年が決まる）の生活になるということです。

③ もしも退学してしまったら…

資格等はとれない、（最終学歴は、高校生卒）辞めたときから生活+仕事+返済×12ヶ月×20年（借りた奨学金の総額と月々の返済額で返済期間が決まる）の生活になるということです。

学生時代の毎日の生活・（ある先輩の生活）

学生時代の毎日の生活・（ある先輩の生活）												
《平日》												
時刻	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	2	4
生活	就寝	起床	学校				バイト			帰宅	就寝	
《休日》												
時刻	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	2	4
生活	就寝	起床	バイト				帰宅	自由			就寝	

ほとんどバイトです
(※)

(※) 必ずしも、施設で生活していたときと同じように沢山バイトが出来るとは限りません。

学校探しの手助け

【2】入学から卒業までにかかるお金（アパート一人暮らしの場合）

進学について考えるときに、一番気になることは学費と生活費です。入学時と在学中にそれぞれどのくらい必要なのか、金額の目安を知っておきましょう。

《4年制 私立大学 昼間部 の場合》

単位：円

費目		初年度	2年目	3年目	4年目	合計
学費	入学料	25 万				25 万
	授業料	90 万	90 万	90 万	90 万	360 万
	施設整備費	18 万	18 万	18 万	18 万	72 万
	実験・実習費	8 万	8 万	8 万	8 万	32 万
	その他（通学費等）	2 万	2 万	2 万	2 万	8 万
	学費計	143 万	118 万	118 万	118 万	497 万
生活費	引っ越し費用・更新費	50 万		8 万		58 万
	住居・光熱費	46 万	46 万	46 万	46 万	184 万
	食費	27 万	27 万	27 万	27 万	108 万
	保健衛生費	4 万	4 万	4 万	4 万	16 万
	娯楽・嗜好費	16 万	16 万	16 万	16 万	64 万
	その他日常費	17 万	17 万	17 万	17 万	68 万
	生活費計	160 万	110 万	118 万	110 万	498 万
合計	303 万	228 万	236 万	228 万	995 万	

《2年制 私立短期大学 昼間部 の場合》

単位：円

費目		初年度	2年目	合計
学費	入学料	24 万		24 万
	授業料	70 万	70 万	140 万
	施設整備費	16 万	16 万	32 万
	実験・実習費	6 万	6 万	12 万
	その他（通学費等）	2 万	2 万	4 万
	学費計	118 万	94 万	212 万
生活費	引っ越し費用・更新費	48 万		48 万
	住居・光熱費	42 万	42 万	84 万
	食費	20 万	20 万	40 万
	保健衛生費	3 万	3 万	6 万
	娯楽・嗜好費	13 万	13 万	26 万
	その他日常費	16 万	16 万	32 万
	生活費計	142 万	94 万	236 万
合計	260 万	188 万	448 万	

学校探しの手助け

≪2年制 『情報処理・IT』系 専門学校 の場合≫ 単位：円

費目		初年度	2年目	合計
学費	入学金	17 万		17 万
	授業料	60 万	60 万	120 万
	実習費	14 万	14 万	28 万
	設備費	27 万	27 万	54 万
	その他	3 万	3 万	6 万
	学費計	121 万	104 万	225 万
生活費	生活費計	142 万	94 万	236 万
合計		263 万	198 万	461 万

≪3年制 『看護』系 専門学校 の場合≫ 単位：円

費目		初年度	2年目	3年目	合計
学費	入学金	20 万			20 万
	授業料	55 万	55 万	55 万	165 万
	実習費	6 万	6 万	6 万	18 万
	設備費	11 万	11 万	11 万	33 万
	その他	7 万	7 万	7 万	21 万
	学費計	99 万	79 万	79 万	257 万
生活費	生活費計	142 万	94 万	102 万	338 万
合計		241 万	173 万	181 万	595 万

≪2年制 『栄養・調理』系 専門学校 の場合≫ 単位：円

費目		初年度	2年目	合計
学費	入学金	18 万		18 万
	授業料	60 万	60 万	120 万
	実習費	32 万	32 万	64 万
	設備費	21 万	21 万	42 万
	その他	9 万	9 万	18 万
	学費計	140 万	122 万	262 万
生活費	生活費計	142 万	94 万	236 万
合計		282 万	216 万	498 万

学校探しの手助け

≪2年制 『保育・教育』系 専門学校 の場合≫

単位：円

費目		初年度	2年目	合計
学費	入学金	18 万	/	18 万
	授業料	64 万	60 万	124 万
	実習費	7 万	7 万	14 万
	設備費	19 万	19 万	38 万
	その他	13 万	13 万	26 万
	学費計	121 万	99 万	220 万
生活費	生活費計	142 万	94 万	236 万
合計		263 万	193 万	456 万

≪3年制 『アニメ、声優、ゲーム』系 専門学校 の場合≫

単位：円

費目		初年度	2年目	3年目	合計
学費	入学金	16 万	/		20 万
	授業料	70 万	70 万	70 万	210 万
	実習費	11 万	11 万	11 万	33 万
	設備費	28 万	28 万	28 万	84 万
	その他	10 万	10 万	10 万	30 万
	学費計	135 万	119 万	119 万	377 万
生活費	生活費計	142 万	94 万	102 万	338 万
合計		277 万	213 万	221 万	715 万

※「平成28年度 学生生活調査結果（日本学生支援機構）」

※「私立大学等の平成29年度入学者に係る学生納付金等調査結果について（文部科学省）」

※「平成29年度 学生・性と納付金調査（専門課程）結果について（東京都専修学校各種学校協会）」

これらの資金表は、あくまで日本の全学生の平均値です。この他に、国民年金保険料、運転免許取得費用、成人式の振袖の費用、留学費など、これ以上の額がかかる場合もあります。

職員さんとしっかり話し合っ、できるだけ細かくシミュレーションしてみましよう。

《解説》

① 入学時に必要なお金

入学金と授業料を合わせた初年度納付金の額は、

- ・私立大学 > 国公立大学
- ・医（歯）学部 > 理系学部 > 文系学部

という傾向があるようです。

② 在学中に係るお金

在学中の授業料は、年度ごとに前期と後期に分けて支払うのが一般的です。それ以外に、施設費や実習費などが必要になることも多いようです。

③ 入学金や授業料以外にも「学費」がかかる！

準備を忘れてしまいがちなのが、「教科書代」や「ゼミ研修費」など実習にかかる費用です。大学4年間を通じてかかる学費として、それらの費用も見越して準備する必要があります。

施設から進学を目指すみなさんは、国から進学や自立のための援助を受けることができます。

また、それとは別に、奨学金など、学費の援助を受けることができます。しかしながら、それだけで学費と生活費のすべてをまかなえるわけではありません。

また、希望する者すべてが、奨学金を受給できるとは限りません。

進学後、無事に卒業をするためには、多くの資金を自分で準備しなくてはならないのです。

《参考：こんな学校もあります》

○東京都立職業能力開発センター

都立職業能力開発センターは、求職・転職者及び在職者の方向けの職業訓練を行うとともに、これまで培ってきた公共職業訓練のノウハウを活用し、地域の中小企業の人材育成や人材確保の支援を行っています。授業料が有料の普通課程と授業料が無料の短期課程があります。

またそれぞれの科目に必要な習得能力と意欲があれば、学歴は問いません。（一部学科を除く）

<p>取得できる主な資格</p>	<p>技能士補、東京都技能士補、第二種電気工事士、工事担任者AⅠ第3種、ガス溶接技能講習修了証、実務者研修修了証明書、東京都一種公害防止管理者、東京都屋外広告物条例に定める講習修了者、介護職員初任者研修了証明書</p>
<p>取得できる主な受験資格</p>	<p>技能検定2級・、2級自動車整備士試験、3級自動車整備士試験、自動車車体整備士試験、排水設備責任技術者試験、2級建築士試験、木材加工用機械作業主任者技能講習受講資格、ビルクリーニング技能検定1・2級</p>
<p>取得を目指している主な資格 (受験資格を問われない資格)</p>	<p>JIS溶接技能者評価試験、第一種(第二種)電気工事士、消防設備士(乙種)、測量士補、自衛消防技術認定試験、上級救命講習</p>

※「東京都立職業能力開発センター 入校案内 2019」

【3】奨学金について

奨学金とは、高校卒業後、進学を希望するみなさんを応援するために、学費に困らないよう、お金の面で援助してもらえる制度です。

これから、様々な奨学金を紹介しますが、奨学金を作った人や募金をしてくれる人の思いは・・・

奨学金を申し込む皆さんへ

たくさんの方の夢や希望を持つ人を応援します。いつか誰かの役に立てる人になってください。多くの支援者が皆さんを応援していることを忘れないでください。

多くの寄付者の思い

日本の未来を担う子どもたちが健やかに育ち、その資質と能力が十分発揮できるよう支援したい。支援を受けた子どもの自立への一歩となり、その子どもが社会に貢献できる人間になり、次の世代へ支援のリレーがなされることをめざします。

多くの寄付者の思い

☆みなさんのやりたいことのために、少しでもこのお金が役に立てば嬉しいです。
☆常に夢を持ち、実現に向けて夢を叶えてください。微力ながら応援しています。
☆どんなことにも負けないで！！みなさんの笑顔が大好きです。陰ながら見守っています。

奨学金は、こういった方々の皆さんを想う気持ちによって成り立っている制度であるということをお心得しておきましょう。

また、奨学金を支援してくれる団体や基金の皆さんは、受給した皆さんの学生生活が無事に送れているかどうかを知りたかったり、企画する行事に参加をしてほしいと思っています。「お金をもらえて当然」と思わず、支援をしていただいた方々に感謝をし、協力をしていきましょう。

～無事に卒業するために配慮すること～

- せっかく、希望に燃えて入学し、多くの入学金も支払ったのですから、途中であきらめずに卒業できるようがんばりましょう。そのためにも、学園での生活をしている今のうちに出来る限りお金を蓄えておく必要があります。
- 学校に通う年数、学校の種類、生活の場所によって、受けとる奨学金の金額などを考えて借りるようにしましょう。入学にあたり、各学校に事務担当者がおりますので相談してください。

学校探しの手助け

児童養護施設退所（予定）児童が対象の奨学金一覧（2019年度時点）

*返済義務なし《申請により奨学金の受給が見込めるもの》

名称	大学進学支度金・各種学校等進学支度金
実施事業体	東京都
対象	大学等に進学予定
募集期限	合格後に学校の納入時期に合わせる
助成内容	大学・短大70万円上限で支給 各種学校60万円上限で支給

名称	大学進学等自立生活支度費
実施事業体	各都道府県及び指定都市
対象	支度費は大学等進学予定者 特別基準は自立生活を行う児童
募集期限	随時
助成内容	支度費81,260円 特別基準分194,930円

名称	雨宮児童福祉財団「修学助成金」
実施事業体	公益財団法人雨宮児童福祉財団
対象	大学等に進学予定
募集期限	11月中旬締切
助成内容	入学金のみ助成

名称	西脇基金
実施事業体	児童福祉友愛互助会
対象	大学等に進学予定
募集期限	4月中旬締切
助成内容	月2万円給付

名称	JXTG児童養護施設・母子生活支援施設・里親家庭奨学助成
実施事業体	社会福祉法人全国児童養護施設協議会
対象	大学等に進学予定20歳未満
募集期限	2月中旬締切
助成内容	1名につき10万円助成

名称	アトム基金進級応援助成
実施事業体	社会福祉法人全国児童養護施設協議会
対象	大学等に進学し、上級年次に進級する方
募集期限	5月末締切6月末送金
助成内容	1名につき3万円助成

名称	給付型奨学金
実施事業体	独立行政法人日本学生支援機構
対象	大学等進学予定
募集期限	原則として毎春行う
助成内容	年35～91万円給付 (学校種別や住居によって決定)

詳細は文部科学省HP「高等教育段階の教育費負担軽減」参照
(http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/hutankeigen/index.htm)

*返済義務なし《審査により、申請しても受給できない可能性があるもの》

名称	読売光と愛・郡司ひさゑ奨学基金
実施事業体	社会福祉法人読売光と愛の事業団
対象	大学等に進学予定
募集期限	10月中旬締切
募集人数	全国対象で10名程度
助成内容	各学校の授業料を年額60万円上限で助成

名称	資生堂児童福祉奨学金
実施事業体	公益財団法人資生堂社会福祉事業財団
対象	児童福祉分野で活動を行うための 資格を取得できる大学等に進学予定
募集期限	10月上旬締切
募集人数	全国対象で5名程度
助成内容	年間50万円上限で支給

名称	メイスン財団奨学金制度
実施事業体	一般財団法人日本メイスン財団
対象	大学進学予定大学在学中
募集期限	6月末締切
募集人数	全国で60名程度
助成内容	毎年100円限度および入学金助成

名称	児童養護施設等サポート事業
実施事業体	公益財団法人児童育成協会
対象	大学等に進学する際、 新規に住居を賃借する場合など
募集期限	5月末締切
募集人数	
助成内容	家賃や賃貸借契約更新の費用を5万円支給

学校探しの手助け

名称	自立奨学支援資金
実施事業体	公益財団法人楽天未来のつばさ
対象	正規社員として就職予定大学等に進学予定
募集期限	12月中旬締切
募集人数	全国で200人程度
助成内容	一人15万円助成

名称	タイガーマスク基金
実施事業体	NPO法人タイガーマスク基金
対象	大学に進学が決定している児童
募集期限	4月末締切
募集人数	若干名
助成内容	四年間で合計30万円助成

名称	日本財団夢の奨学金
実施事業体	公益財団法人日本財団
対象	15歳以上の社会的養護出身者
募集期限	5月末締切
募集人数	全国で15名程度
助成内容	高校や大学等の卒業までの授業料等全額住宅補助(月3万円)生活費補助(月5万円)

名称	明光教育研究所給付奨学金
実施事業体	公益財団法人明光教育研究所
対象	施設在籍中、または退所後保護者がいない状態で生活しているもしくは保護者が就労困難な状況
募集期限	1月末締切
募集人数	全国で86名程度
助成内容	大学生等は年間最大70万円給付(1年毎の継続申請が可能)

名称	子供みらい基金 保育士資格取得みらい奨学金制度
実施事業体	一般社団法人子供みらい基金
対象	保育士を目指す大学等へ進学予定
募集期限	1月末締切
募集人数	1~2名
助成内容	総額120万円助成

名称	創通育英財団奨学金
実施事業体	公益財団法人創通育英財団
対象	大学等進学予定(障害者手帳または特定疾患医療受給者証を保有している児童も可)
募集期限	8月末締切
募集人数	全国で8名程度
助成内容	入学一時金10万円、月額5万円助成

名称	ジャパン未来スカラーシップ・プログラム
実施事業体	一般財団法人教育支援グローバル基金
対象	大学等に進学予定(浪人生も可)
募集期限	11月末締切
募集人数	全国で8名程度
助成内容	年間50万円助成

名称	ドコモ奨学金
実施事業体	NPO法人モバイル・コミュニケーション・ファンド事務局
対象	大学等へ進学予定
募集期限	10月末
募集人数	全国で10名程度
助成内容	月額8万円(総額96万円)支給

名称	SBS鎌田財団奨学支援金制度
実施事業体	公益財団法人SBS鎌田財団
対象	大学等進学予定
募集期限	10月末締切
募集人数	関東7都県で30名程度
助成内容	一人につき30万円給付(一回のみ)

名称	産経新聞 明日への旅立ち基金
実施事業体	産経新聞社産経新聞厚生文化事業団
対象	大学等進学予定
募集期限	5月末締切
募集人数	東日本地域の都道府県で若干名
助成内容	年額50万円給付

名称	ゴールドマン・サックス・ギブズ ・コミュニティ支援プログラム 進学支援プロジェクト
実施事業体	東京ボランティア・市民活動センター
対象	大学進学予定
募集期限	11月末締切
募集人数	東京都で3名程度
助成内容	進学塾費用・学費実費分・生活費・通学費・学用品等

名称	ビックカメラ奨学金財団
実施事業体	公益法人ビックカメラ奨学金財団
対象	大学進学予定または退園後2年以内
募集期限	8月末締切
募集人数	東京都で5名程度
助成内容	大学等60万円・大学院等100万円・医学工学部等180万円 年間20時間以上の学習ボランティア活動が要件

学校探しの手助け

*返済義務あり《貸与型》

名称	児童養護施設退所者等に対する自立支援資金貸付制度
実施事業体	各都道府県社会福祉協議会など
対象	大学等に進学予定 就職予定
募集期限	随時
助成内容	生活支援費（月額5万円） 家賃支援費（生活保護制度の当該地域の住宅扶助額が上限） 資格取得費（25万円上限） 貸付金返還免除要件あり

名称	自立生活スタート支援事業
実施事業体	東京都
対象	大学等に進学予定 就職予定
募集期限	随時
助成内容	転居資金（32万円上限） 就職支度金（10万円上限） 技能取得資金（30万円上限） 就学支度資金（50万円上限） 貸付金返還免除要件あり

名称	日本学生支援機構Ⅰ・Ⅱ種奨学金
実施事業体	独立行政法人日本学生支援機構
対象	大学等に進学予定
募集期限	原則として毎春に行う
助成内容	Ⅰ種は利息なし（月額4.5～6.4万円） Ⅱ種は利息あり（月額3～12万円）

※上記奨学金制度に加えて、大学独自の奨学金制度があります。

詳しくは、各大学や短期大学等のホームページや、直接連絡をして確かめてみましょう。

※日本学生支援機構の手続きについて

- 奨学金を借りる手続きは、高校3年の5～6月頃まで、各高校で申請を受け付けていますので、学校の担任に相談してください。
- あくまでも借りる奨学金であって、無事に卒業したその時から（途中退学した場合は、その時点から）計画に基づいた返済をすることが義務づけられています。（住所や氏名の変更手続きも、きちんと行いましょう。）
- もっとくわしく知りたい人は、それぞれの進路によってちがってきますので、学園の先生や学校の担当者と良く話し合い、相談してください。

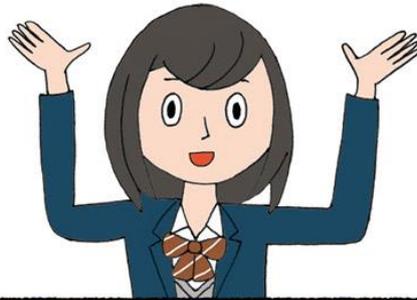
奨学金訴訟 100倍に 借り手窮乏・日本学生支援機構、回収強化

「どうしていいかわからず、怖かった」。S市の20代女性は2月、機構から訴えられた。大学時代に借りた奨学金約240万円のうち、未返済の約170万円を求められた。2007年の卒業後に就職し、返済を始めた。出産のために休職したが、子どもを預ける場所が見つからずに復職を断念。さらに夫の勤める会社が倒産した。11年9月、困窮を理由に返済猶予を機構に申請。認められたが、その後毎年必要な猶予の更新手続きをしなかったとして、翌年10月から延滞扱いにされていた。「100万円か150万円を一括で払わないと、訴訟です。」「あなたの話は聞けません。今のままなら（訴訟）に負けますよ。」女性は訴訟される直前、機構側に、そう言われた。だが、弁護士と相談して機構に返済猶予を改めて申請すると、困窮状態であると認められて提訴はあっさり取り下げられ、延滞金も不要となった。女性は「自分だけでは動けなかった。支払いが猶予されなかったら、生活がどうなっていたか・・・。」と振り返る。

日本学生支援機構は、約131万人に、計1兆815億円の奨学金を貸し付けている。（2012年度）無利子で月54,000円を借りると、4年間で計約260万円。15年の完済計画ならば、毎月の返済は約14,000円になる。有利子の年利は2012年7月現在0.79%（利率固定方式）だ。ただ、就職難などを背景に延滞金は年々増加。12年度末時点の延滞は33万人で、計925億円に上る。3ヶ月以上の延滞者を抽出して調べた結果、8割が年収300万円未満だった。（とある新聞記事より）

進路を考えると、お金のことがちょっと気になる…
話しにくいけど、大切なことです。

そもそも奨学金には
「給付型」と「貸与型」があります。



2020年4月入学の人に、ビッグニュース!!

「給付型奨学金」の対象が広がります。 授業料・入学金もサポートしてもらえるようになります!

\\すぐにスタート! /

【新しい支援対象の学校は?】

大学・短期大学・高等専門学校・専門学校で
国の確認を受けた学校(2019年夏以降公表)

【どんな人が対象になるの?】



世帯収入の要件を満たしている
こと(住民税非課税世帯及びそ
れに準ずる世帯)



学ぶ意欲のある学生であること
(高校が成績だけで判断せず、
レポートなどで学ぶ意欲を評価)

進学後にしっかり勉強しなかった
場合には支援が打ち切られます

【支援額はどれくらい?】

住民税非課税世帯の学生で
私立大学に自宅外から通う場合

- 給付型奨学金が年額約91万円支給されます。
- 入学金約26万円、授業料が年額約70万円を
上限に減免。

住民税非課税世帯に準ずる世帯の場合

- 住民税非課税世帯の学生の
2/3又は1/3の金額が支援されます。

※家族構成や世帯収入で支援額は異なります。

2019年(高校3年生)申請スケジュール

5月~6月頃

自分が給付型奨学金の対象か、
JASSOのサイトなどで家族と一緒に調べよう

「対象かも」と思ったら、
先生に申請書類をもらおう

マイナンバーの
提出が必要なので、
早めに準備を!



支援額を試算できる
シミュレーションの
ページはこちら

7月頃

JASSOの奨学金申込専用サイト
「スカラネット」で申し込もう(一部、書類の提出が必要)



夏以降

国等が対象となる学校を公表
自分の進学予定校が対象となるか確認しよう

経済的に厳しくても
進学するチャンス…
将来のために先生や
保護者に相談
してみよう

12月頃

支援の対象になったら通知が届く
(予約採用の候補者決定通知)



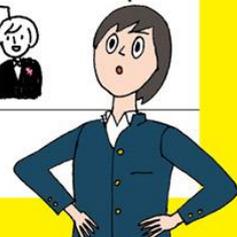
2020年

4月

対象となる学校に入学
「スカラネット」で進学届を提出
授業料等の減免は、進学先で手続き



新しい支援制度
くわしくは特設サイトへ



文部科学省HP「学びたい気持ちを応援します 高等教育の修学支援新制度」
(<http://www.mext.go.jp/kyufu/>)

学校探しの手助け

授業料等減免・給付型奨学金の新制度(2020年度～) ～社会的養護を必要とする者・生活保護世帯出身者の場合～

資料12

1. 授業料等減免の上限額（年額）

	国公立		私立	
	入学金	授業料	入学金	授業料
大学	約28万円	約54万円	約26万円	約70万円
短期大学	約17万円	約39万円	約25万円	約62万円
高等専門学校	約8万円	約23万円	約13万円	約70万円
専門学校	約7万円	約17万円	約16万円	約59万円

※夜間部や通信課程の場合、減免額が異なります。

2. 給付型奨学金の支給額

		居住に要する費用の支援が必要ない者		左記以外 ※本人が居住費を負担している場合	
		月額	(参考)年額	月額	(参考)年額
大学、短大、専門学校	国公立	33,300円	約40万円	66,700円	約80万円
	私立	42,500円	約51万円	75,800円	約91万円
高専	国公立	25,800円	約31万円	34,200円	約41万円
	私立	35,000円	約42万円	43,300円	約52万円

※大学等進学後も、引き続き、施設等や里親、生活保護世帯の父母等のもとから通学する場合は「居住に要する費用の支援が必要ない者」になります。

※通信課程の場合は、上表に関わらず、年額51,000円となります。

3. 所得・資産の要件の確認

(1) 社会的養護を必要とする者（児童養護施設等の入所者等）

本人の所得・資産のみで判定し、低所得であれば、支援対象となります。

(2) 生活保護世帯の出身者

原則、**父母及び本人の所得・資産により判定**します。

父母が「生活扶助」を受けていれば、非課税世帯として支援対象となります。

(社会的養護を必要とする者とは)

満18歳となる日の前日（又は高校卒業時点）（申込時点で18歳になっていない場合は申込時点）において、

- 児童養護施設等（児童自立支援施設、児童心理治療施設（情緒障害児短期治療施設から改称）を含む。）に入所していた者
- 里親等（児童自立生活援助事業（自立援助ホーム）を行う者、小規模住居型児童養育事業（ファミリーホーム）を行う者を含む。）のもとで養育されていた者が該当します。

- ✓ 本人に相当の所得や資産がある場合、上表の額の支援が受けられない場合があります。（所得について、本人（未成年）の年収が額面で200万円を超えるような場合でなければ、判定には影響しません。）
- ✓ 学業成績・学修意欲やその他の対象者要件を満たさない場合、支援の対象外となります。

令和2年4月から始まる新制度の支援対象となる学校は、次のホームページで公表されています。

http://www.mext.go.jp/kyufu/support_tg.htm

（高等教育の修学支援新制度 支援対象校公表ページ）

みなさんの志望校が対象となっているか確認してみましょう。

大学・短大は97%、高専は100%の学校、専門学校は62%の学校が対象です。

（令和元年9月20日公表。全国合計で約2,800校。）

最後に・・・。

児童養護施設から高校を卒業し、4年生大学に進学した、とある先輩の言葉です。

はじめは、大学に行けるかどうかわからず、無理だと思っていました

それでも、私は大学に行って資格を取りたかったので、駄目だと思いつつ、学園の先生たちに相談したら、色々な奨学金があることを教えてくれたり、支えてくれて、そのおかげで、何とか希望していた大学に進学することができました。

大学生活は大変だったけど、バイト先で色々な人たちにお世話になり、何度か学園の先生も会いに来てくれ、そのおかげで無事卒業することが出来ました。

今思えば、ひとりでは出来なかったと思いますが、自分を取りたかった資格がとれて、今はその資格を活かした仕事につけたことは幸せだと思います。

本当にありがとうございました。

現実には厳しいことが多いです。

でも・・・

あきらめずに、自分の夢や、やりたいことを実現するために、

いま、何をすべきか？

わからない事や、悩んでいることを職員に相談してください。

一緒に考え、悩んでくれますから・・・。





第3章

職探しの手助け

この章では仕事をすることに関連することをお伝えします。

職業によっては資格が必要となります。それを取得するには高校や、採用されるために必要な資格を大学や専門学校に進学をして取得する必要があるんだよ。

卒業や卒園する心の準備は済んだかな？知らないことは、これから調べて知っていこう。

聞いてヨシ！頼ってヨシ！そして最後は君が決めるんだ。

さあ、一緒に考えよう！

【1】就職するにあたって

①社会人ってなに…

カッコイイ人やダサイ人、立派な人やそうでない人、ルール、決まり、自由、責任。色々な人が生きるために、色々な事情を持っている。そういうみんなと一緒に仲良く生きるための輪、それが社会。そこにはもちろん大笑いから、号泣もある。怒ることも怒られることもある。

みんなは、今まで授業や部活動、友人関係、施設生活など、どの場面にもルールや常識、目標や決まりがあったことでしょう。みんなが仲良く過ごすために存在したものの。それが社会。そういう意味では、あなたはもう社会人の練習をやってきたのです。

②社会人がもつ仕事とは…

あなたは仕事をする。そこは、会社、職場、事業所、チーム、なんと呼ぶところでしょうか。どういう呼び方でも集団に違いはありません。また、その集団は必ず目的があります。それには注意点も工夫点もあることでしょう。それらを、上司や同僚と一緒にやってやること。それが、社会人としてあなたが仕事をするということ。

③あなたの能力は…

体が丈夫、文章を考える、数字を計算する、パソコンを扱う、人と接する・・・あなたの得意不得意は何でしょう。

趣味でやるのと仕事でやるのは大違い。履歴書の自己PR文は書きましたか。就職は人生の大きな分かれ道。あなたの大切な人生、進路選択を後悔しないよう、まずは自分自身を知ることが必要なのです。

④人間生きてゆくために…

生きていくためには、お金が必要です。中学や高校を卒業し就職すること。仕事を続けることでお金を稼ぐ。当たり前のように、これが難しいこと。しかし、忘れちゃいけない。生きるためには働くことから逃げられないということ。

【2】就職活動 ステップ

ステップ1
就職とは、仕事とは

人生の中で重要な1つ、就職。なぜ重要なの？仕事ってなに？誰のために就職や仕事をするの？何度でも構いません、それらについてじっくり考えてみよう。

ステップ2
自分に適した仕事探し

仕事の種類、やりたい仕事を考えてみましょう。また、よい仕事をするってどういうこと？その仕事に就くために必要な資格の取り方を調べるのも大切です。

ステップ3
やりたい仕事、
できる仕事を明確に

やりたい仕事から会社の情報を収集する。大切なことはやりたい仕事、出来る仕事を選択しましょう。しかしやりたい仕事が見つからないこともあります。「**やりたい仕事**」の次は「**やれそうな仕事**」を選びましょう。

ステップ4
求人探し

ハローワークに行く。ハローワークでは履歴書の書き方から、面接の仕方、求人票の見方など**仕事に関することがなんでも相談できます**。また求人票をもらってきましょう。就職雑誌も見てみましょう。

ステップ5
採用試験準備・試験

採用試験に申し込み、準備を行いましょ。 (履歴書を**正しく**書く、正しい服装、話し方など) 準備をしっかりと行い面接や筆記試験を受けましょ。

ステップ6
採用もしくは不採用

就職手続きに入る。不採用の場合再度採用試験への準備をおこないます。なぜ、不採用になったか、その理由についても振り返りましょ。そして、次に繋がるようにましょ。決して、くさったりしてはダメだよ。その会社とは、縁がないと思って次をみつけましょ！
仕事で大切なのはモチベーション（やる気・動機）です。モチベーションを持ち続けることができれば大きな仕事もできるのです。

【3】就職面接

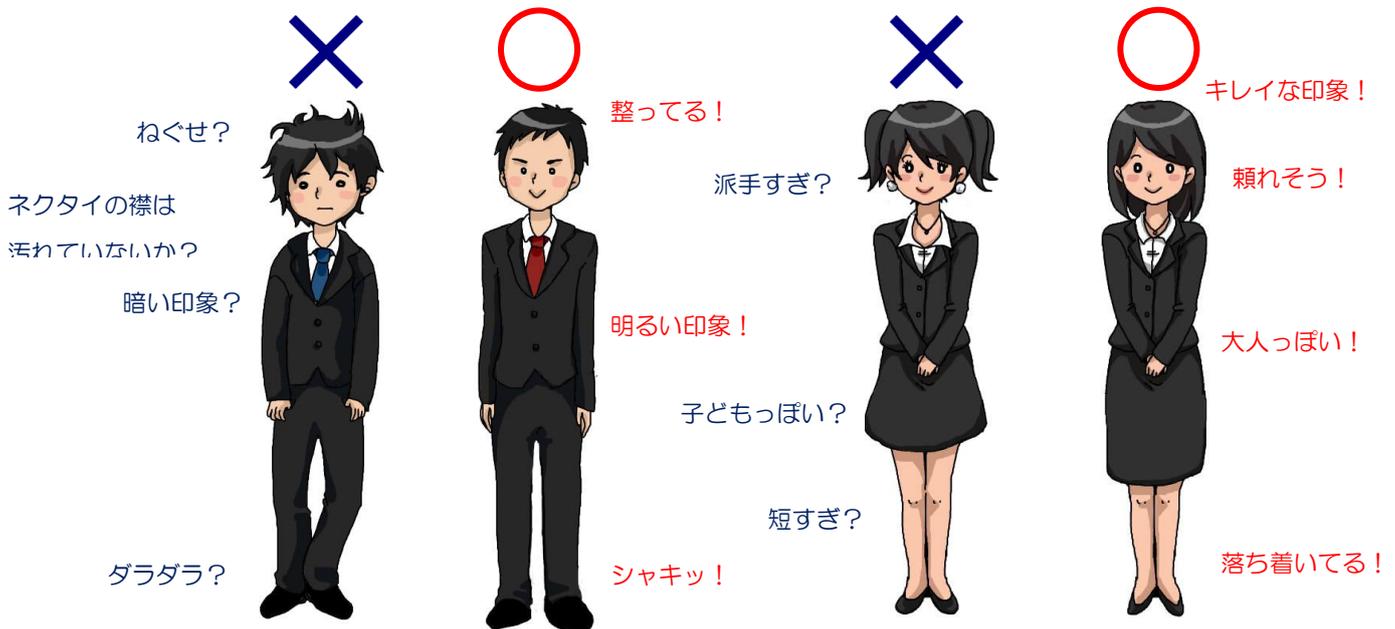
《面接の最低限のマナー》

- ・ 電話で問い合わせる場合は、話し方に十分注意してください。
他にも「電話を掛ける時間」にも注意が必要。飲食店ならお客さんが多い時間は避けたり採用担当者がある平日に掛ける事など・・・
 - ・ 事前に下調べをして、絶対に遅刻をしないこと。10分前には到着しているように。
 - ・ 受付や待合室での態度、おしゃべりにも注意しましょう。
 - ・ 面接室にはいる時には、「失礼します」、始まる前は、「宜しくお願い致します」
終わったら「ありがとうございました」
 - ・ 椅子には、勧められてから座りましょう。
 - ・ 携帯の電源は必ず切るように。
 - ・ 忘れ物のないよう、チェックしてから出掛けましょう。
- ※すべてではありません。一例ですので他に調べてみましょう。

【4】身だしなみ

パッと見た時、1人だけを見た時、大丈夫そうに見えそうですが、面接会場でたくさんの方が集まってしまうと、どうしても比べられてしまうものです。

身だしなみだけでも、注意しなければ相手（会社）へ与えるイメージが違います。ほんの一部ですが紹介しますので、参考にしてください。



面接官がどちらを信頼しやすいか・・・、簡単に分かります。

大人感、清潔感、できる感をアップさせる身だしなみをして第一印象を良くすることは、就職面接を勝ち抜き、無事に合格するのにとても重要なことです。

上のイラストは、一般企業を受ける際の基本的なものをまとめています。面接を行う会社や企業によって、求められる服装や化粧などは大きく変わります。

①身だしなみを整えること、②相手の求めるものを知ることが合格へのコツなのです。

【5】ハローワーク

職業安定所の愛称です。多くの市区町村にありますし、ホームページでも見られます。職業紹介や就職支援のサービスを行う公的な機関です。仕事に就いていた人が、失業保険の給付を受けるためにもここを活用します。

① 職業紹介

求人情報の紹介、採用（就職）に向けた様々サービスを受けることができます。例えば、引っ越しと伴うのか、賞与（ボーナス）が有無など、自分の知りたいことを具体的に聞きながら相談をして一緒に探してくれます。

現在は、タッチパネルのパソコンが増え、個人で探すことができるところも多くなっています。

② 職業訓練

求職者に対し、公共職業能力開発施設での訓練をあっせんします。

③ 雇用保険

労働者（失業者）の生活や就職の安定などのため、失業等給付を支給します。支給額は年齢や就業期間など、手続きに様々な規則や期日があります。再就職のための支給ですので、まずは気軽にハローワークへ行って相談しましょう。

④ 各種施設の設置

個別相談、各種セミナー、民間の人材サービス会社の紹介などもしてくれます。

ハローワーク、仕事情報ネット、就職活動のための法律ガイド……
図書館に行っても分かるし、ネットでも色々見つかるわね。まずは聞いてみようっ



今はタッチパネルのところも多いのよ☆



住んでいる所から近くのハローワークでいいんだよ！
エントリー（登録）すれば、全国の求人情報も見られるから便利だよ！

職探しの手助け

《記入例とそのポイント》

高卒用求人票

解説A

事業所名 (または氏名) **タベール田村 南新潟支店** たむら みなみにいがたしてん

所在地 **〒(950 - 3827) 新潟市中央区一丁目12-13 (新潟中央)線(南新潟)駅からバス(徒歩) (8)分**

就業場所 (現場・店) **〒() ()線()駅からバス・徒歩()分**

生産品目 **食品、雑貨等の卸販売 (小麦粉・砂糖・缶詰・その他)**

事業内容 **食品、雑貨等の卸販売 (小麦粉・砂糖・缶詰・その他)**

従業員数 (常用)

当事業所	120人(男 50人・女 70人)
企業全体	2300人(男 58人・女 75人)

創業 **明 平** 資本金 **1億5000万円** 労働組合 **有・無** 就業規則 **有・無**

2 就業時間 **午前 時 分～午後 時 分 変形労働時間制 有・無**

休憩時間 **午前 分・昼 分・午後 分・計 60分**

交替制 **有** (① 8時00分～17時00分 ② 9時0分～18時00分 ③ 10時00分～時 分)

残業 **有** (月平均 日位で 10時間位)・無

休日 **日曜・祝日・土曜** 曜日・月 回

週休2日制 **有** [完全・隔週・その他(2日制)]・無

有給休暇 入社時 0日・6ヵ月後 10日・最高 年 ヵ月後 20日

解説C

4 職種 **販売職** 5 求人人数 (通勤) (徒歩) (不問) **20人 10人** 人

6 雇用の期間の定め **有** ()

7 仕事の内容 **各店舗の、各部門(青果、鮮魚、精肉、雑貨等)において商品の加工、陳列、発注、販売業務を行います。 将来、部門責任者、教育担当者等の幹部職員として活躍の場があります。**

8 加入保険等 **健康・厚生・労災・退職金共済・財形**

9 福利厚生 **宿 舎 有 () 単立の宿舎(有・無)入居(有・否)・1部屋 1人 1人当たり 8畳 勤務先までの時間 5分 定 年 制 有 60歳・無**

10 可 (時間配慮 有(賃金支払 有・無)・無 通学時間 分) (否) 学校名 (交通手段)

11 通学費用の企業負担 **有** (入学金・教科書代・授業料月額 円・交通費 円) (無)

12 受付期間 **11月 1日** 以降随時 選考月日 **11月 15日** 以降随時

13 選考場所 **本社(所在地と同じ)**

14 選考方法 **学科試験(一般常識・国・数・社・英・その他())・作文 面接・適性検査・その他()**

15 採否決定 **12月 1日** 選考旅費 **有・無**

解説D

定額的に支払われる賃金	賃金から控除するもの	締切日 支給日	25日 (有)
基本給 163,000円	税金 2,980円	賃金形態	日給月給 時給 其他
(日給のとき 日で換算)	社会保険料 23,866円	賃金形	日給月給 時給 其他
地域手当 10,000円	宿舎費 8,000円	手取額 ①-②	146,154円
手当 円	食費 円	住込	128,154円
手当 円 (食分)	円		
①合計 通勤 173,000円	②控除額 通勤 26,846円		
住込 163,000円	合計 34,846円		

特別に支払われる手当 **新規学卒者の昨年度実績**

通勤手当 (金額(上限あり) 定額(最高 30,000円まで))	年 1回 合計 2.00ヵ月分
皆勤手当 円	賞与 一般労働者の昨年度実績
精勤手当 円	年 2回 合計 3.50ヵ月分
手当 円	

定期昇給 年 1回・合計 (1.15%)円 退職金 **有** (最低資格 3年)・無

15 求人連絡・推薦数

県	安定所	求人連絡数	学 校	推薦人員	学 校	推薦人員
求人連絡総数			推薦依頼総数 (管内)		校	人
所 人			推薦依頼総数 (管外)		校	人

解説E

11 赴任 入社日 **28年 4月 1日** 赴任旅費 **有・無**

12 (事業所の特色、労働条件、福利厚生施設など) **・生鮮食品を中心に一般食品および日用雑貨を扱っており、県内に11店舗展開しています。 入社後1週間は、マナーや社内規則等を研修します。 必要がある場合は休日を利用し、本社で開講する技能試験の受講を推薦し、資格取得を目標していただきます。受講料は一部援助します。**

13 継続雇用制度導入 **有** () 無

14 応募前職場見学 **有** (随時・別紙のとおり)・無

15 インターネットによる全国の高校への公開 **有** () 無

16 採用事務担当者 **総務部 総務課(役職) 人事課長 長名 木川** 電話 025 (123) 4567 内線 889 FAX 025 (123) 4501

17 事業所名 **タムラ カブシキガイシャ** 代表者名 **タムラ ジロウ 田村 次郎**

18 雇用・採用・離職状況

採用	24年3月卒	25年3月卒	26年3月卒
応募者数	13人	12人	10人
採用者数	3人	4人	3人
離職者数	0	1人	0人

19 特記事項

受付番号	581	職業分類番号	323-02
産業分類番号	各種食料品 小売業		

受理 確認 印 **受付 ハローワーク 勝山**

職探しの手助け

《求人票のポイント解説》

ここでは、例に挙げている高卒用求人票をつかって、見方のポイントの一部を紹介します。軽い気持ちで、「給料が高いからイイ」とか、「通いやすいからイイ」とか、安易に就職をしてしまっては落とし穴があるものです。求人票から、冷静に読み取ることが重要なのです。

解説A	「所在地」と「就業場所」の2つ住所欄がある場合、実際に働く場所を示すのが「就業場所」です。採用後、転勤がある場合もあるかを要チェックなのです。
解説B	就業時間、時間外労働（残業）、休み等についての情報が記載されています。正社員は忙しくて帰れない、そんな時もありますが、ブラック企業（DQN企業）には注意をしましょう。 他にも、「完全週休2日制」は必ず週に2日か休みがある事。「週休2日制」は週に2日休みがある事が月に一度はある・・・等違いがあります。
解説C	職種は、どのような事業を中心に行っている会社か確認できます。また、右の項目にある求人数では、通勤や住込み、それぞれ何人募集しているかが分かります。
解説D	雇用 ⇒ 雇用保険 … 失業した時に支給されます。 労災 ⇒ 労災保険 … 業務上の病気やケガなどのときに支給されます。 健康 ⇒ 健康保険 … 業務外の病気やケガなどのときに支給されます。 厚生 ⇒ 厚生年金保険 … 老齢になったとき、障害を受けたとき、死亡した時などに支給されます。 財形 ⇒ 勤労者財産形成促進制度 … 働く人の貯蓄制度です。 退職金共済 … 退職金を確実に支払うために企業が社外に積み立てる制度です。 他の項目では、宿舎に空きがあるのか、何歳まで働けるのかが確認できます。
解説E	正社員は社会保険（雇用・労災・健康・厚生）に入るのがほとんどです。「基本給」は労働報酬とした賃金。それに社会保険などが引かれて、「手取り額」があなたの生活費となるのです。
解説F	いわゆるボーナスのこと。前年度実績のため、待遇を約束しているものではありません。昇給とはどの程度賃金が増えていくかを表しています。
解説G	マナー研修があったり、採用後の資格取得援助があったり、事前の職場見学のことなどが記載されていることもあります。
解説H	離職者数が多ければ、「働き続けるのが難しい職場かな？理由は時間外労働の多さか？馴染む前に転勤命令か？」など、色々と考えるべきヒントが隠れていることがあります。ここの数字にも要注意です。

※違った様式の求人票だとしても大切なポイントは変わりません！

【6】正規社員と非正規社員のちがい

正規社員とは

正規社員の定義について、法律で明確にされていませんが、一般的には、会社内で正社員と呼ばれ、期間の定めない雇用契約で働いている社員をさすことが多いようです。一般的にボーナスをもらうことがあります。

非正規社員とは

非正規社員の定義について、法律で明確にされてはいませんが、一般的には、契約社員はパートタイマー、アルバイト、派遣社員のように期間を定めた雇用契約により、正規社員と比べて短い時間で働く社員をさすことが多いようです。一般的にボーナスをもらうことはありません。

※もしもの時に自分を守るための社会保険に入れません。(パートは、入れる場合もある)

ニート
フリーター
アルバイト
パート

就職

◎ **住んでいる区市町村の役所**へ行きます。
引っ越しのときの**転入**や**転出**の手続きもここでやるのです！
◎ 非正規だから、**国民健康保険は自分で手続き**します！役所の担当窓口へ行こう！
非正規でも、収入にかかる税金（所得税や住民税）は給与から引かれます！
☆年間所得103万円以下の場合非課税となり、還付金があったり、勤労学生控除があったりしますので税務署で気軽に相談しよう！
◎ 年金手帳も自分で作りに行かなくちゃ！
時間を作って、やることはたくさん！

職探しならハローワークへ行こう！
「〇〇で〇〇して働きたいんですけど」など、まずは受付に行って相談しよう！
正規職員ならば、社会保険制度は**会社**で手続きします！
収入にかかる税金（所得税や住民税）は給与から引かれます！

会社、役所、学園、聞いて良いんだよ！

知らなくて当然！
頼って良いんです！
聞ける力が大切！

会社によって社会保険が整っていないところがあるらしいのよね。
会社選びの基準にしなきゃ・・・
就職する前も、してからも会社の担当の方に確認をとった方が安心だわ！
もし、制度が整っていなかったら、役所の担当窓口へ行って自分で**国民健康保険**や**国民年金**に加入しなきゃ！

医療保険（健康保険・国民健康保険）の加入手続きをしないままだと・・・
病気やケガで病院にかかる場合、**診察台**やお薬代を**全額自己負担**しなきゃ・・・
例えば、医療保険に加入していれば自己負担割合は**3割**になって**3,000円**。でも加入していなかったら**10,000円**でしょ！これは大変だわ！

仕事を辞めたいけど辞めさせてもらえない・・・
転職も一つの選択なのに・・・

有給を取ろうとしたら、理由を聞かれた・・・。「デート」でも「遊び」でも理由はいいんだよ！！

不安

39



学園を卒園した後、君たちが色々な契約をするときに、よく困ってしまうことがあります。それは「保証人」です。基本的にはお父さんやお母さんや親族の人をお願いします。でも、お願いできない人もいますよね。または協力してくれると言ってくれていても、保証人の条件を満たさなくて、なれない場合もあります。じゃあそういうときはどうしたらいいのでしょうか？

保証人になってもらう

【1】そもそも保証人って

簡単に言えば、主たる債務者がきちんと返済できなければ、借りた人に代わって、そのお金を返済することを約束した人です。ということは、契約した本人に何かあったときに、代わりにお金を支払らなければならないのです。

【2】保証人の種類

保証人とひとくちにいても、保証人、身元保証人、連帯保証人などいくつかの種類があるのですが、連帯保証人には特に重たい責任があるということは覚えておこう。連帯保証人は契約者とほぼ同等の責任を負っていると考えていいでしょう。連帯保証人になって欲しいと頼まれても、簡単にははいけません。

連帯保証人はすごい
責任が重いんだね。



【3】保証人が必要になるとき

いろんな場面で保証人が必要になるのだけど、今回はこれだけにしておこう。

- ◆ 携帯電話の契約に必要な保証人
- ◆ 就職の時に必要な身元保証人
- ◆ 進学時に必要な身元保証人
- ◆ 奨学金を申請するときに必要な連帯保証人
- ◆ 賃貸契約を結ぶときに必要な連帯保証人

【4】携帯電話の契約に必要な保証人

何をするにも自分の連絡先（固定電話か携帯番号）というものはいつも聞かれます。そのときに連絡先がないと、例えば賃貸契約が結べないなどという場合も出てきます。ですから、保証人をお願いする人がいない場合は卒園する前に携帯電話の契約をしておく方がよいでしょう。

① 学園にいて契約するときは

保証人になってくれる人がいないときは、職員に相談しましょう。園長が同意人（携帯会社によって呼び方は変わりますが）になることで契約を結ぶことができます。

必要な書類については、各携帯会社に確認しましょう。

但し、同意人は保証人とは異なりますので、自分でしっかり責任を持ちましょう。

② 卒園してから契約をするのは

保護者や法定代理人がいないと、基本的には契約することは難しいです。それでも窓口に行って相談してみてください。相談に乗ってくれる場合もあります。

【5】就職の時に必要な身元保証人

みなさんが就職の内定が決まったら、身元保証人になってもらう人を書く書類の提出を求められることが多いです。別にお金を借りているわけではないのにどうして？と思うかもしれませんが。

① 就職のときの身元保証人とは

就職のときの身元保証人は、就職した人が会社に損害を与えたときに、弁償する義務を負います。ただし、法律によって、その責任の範囲が限定されています。

② 保証人になってくれる人がいなかったら

園長が協力できるかもしれません。職員に相談してみましょう。

【6】奨学金の申請に必要な連帯保証人

同じ入学に関するものでも、奨学金の保証人は連帯保証人になります。奨学金とはいえ、お金を借りることと同じだからです。奨学金もいろいろあって、保証人を立てなくてもよいものがありますが、返済義務のあるものは必要な場合がほとんどです。

【7】奨学金を借りる際の連帯保証人とは

お金を借りる際の保証と同じです。返済義務が生じてきます。

もし、保証人になってくれる人がいなかったら、機関保証制度を利用しましょう。

《機関保証制度とは》

奨学金貸与を受けるにあたって、保証機関が連帯保証するものです。連帯保証人や保証人を立てられない場合でも、一定の保証料（500円～3,000円程度。貸与額等によって異なる）を支払うことで奨学金の申込みができる制度です。受ける奨学金のパンフレットやホームページに併せて書いてあることが多いのでみてみましょう。日本学生支援機構の機関保証制度が代表例です。

【8】賃貸契約を結ぶときに必要な連帯保証人

あこがれの一人暮らし。お気に入りの部屋を見つけた。でも毎月の家賃をしっかりと払えないと退去しなくてはいけなくなります。貸している人にとっては家賃の滞納されるととっても困ります。だから、連帯保証人が必要な場合がほとんどです。

① 賃貸契約を結ぶ際の連帯保証人

家賃の滞納は、一定期間は契約者が支払いを請求されるのは当たり前ですが、長期間続いたり、連絡が取れなくなったりすると保証人が支払わなくてはいけなくなります。また、借りた物件に傷がある・壊れているなどあったときや契約者が支払いをできない場合は同じようにすべての責任を保証人が負います。

保証人になってもらう

- ② 保証人になってくれる人がいなかったら
賃貸保証会社を利用しましょう。
まずは、職員に相談してみましょう。

《賃貸保証会社とは》

契約者が家賃の支払いなどの義務を遂行できなくなった場合に、代行するサービスを行っている会社です。つまり、お金を払って連帯保証人の代わりをお願いするのです。保証会社を利用すると、契約時（毎月の支払額の50%・月5万だと25000円）、毎月の保証料（毎月の支払いの1~2%・月5万だと500円）、更新（1年ごとに10000円）の3回に分けて保証料がかかります。また、加入にあたっては賃貸保証会社による審査が行われます。この審査を通過することが出来ない場合には、他の保証会社を頼ることになります。不動産会社や物件によって、利用できる賃貸保証会社は違うので、気に入ったお部屋が契約できない場合もあります。

《JKK 東京（東京都住宅供給公社）というものも…》

募集期間や条件はありますが、保証人のいない賃貸住宅もあります。困ったときは1度参考に見てみてください。わからないことがあれば、職員に相談してください。

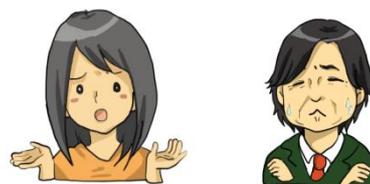
HP アドレス <https://www.to-kousya.or.jp/>

【9】園長が保証人になるということ

基本的には園長は個人的には保証人にはなれません。考えてみてください。園長がみんなの保証人になっていたら、大変なことになってしまいます。だから、いろいろな制度を利用して、保証人になる手助けをしてもらうわけです。だから制度の決まり事により、場合によっては保証人になれない場合もあります。制度があるといっても、限界もあるのでリスクを背負うことには変わりありません。

《保証人を相談するとき》

保証人の相談をするときは、親族の場合も、園長に相談するときも同じですが、相応のリスクを背負ってもらうという意味において、誠意をもってお願いしなくてははいけません。



【10】あなたが退園していたら

① 20歳までの人

もし、退園したあとで保証人が必要で困っているのであれば、「園長に相談しましょう」とかいてあるところは協力できるかもしれません。学園に連絡してみてください。制度により難しい場合もありますが。

② 20歳になった人

児童福祉の制度は適用できなくなりますので、保証人に関しては日本保証協会というところが相談にのってくれますので連絡してみてください。

※日本保証協会 HP アドレス <http://www.hosyou.net/>

住所：東京都中野区本町 6-27-12 豊国ビル 4F

電話：03-5342-3521 年中無休（9:30～21:00）

FAX：03-5342-3522 24 時間受付

メール：ej@hosyou.net 24 時間受付

もし保証人のことで困ったら遠慮なく、学園に連絡して相談してくださいね。

第5章

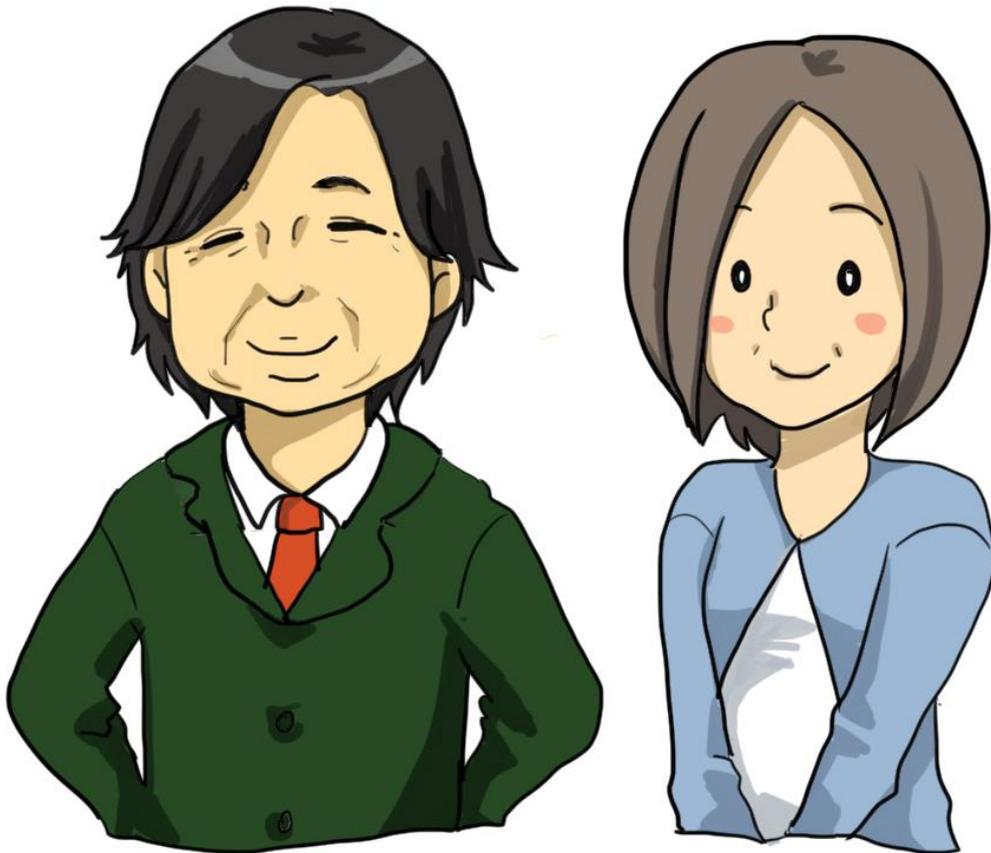
絶対避けたい

「こんなトラブル、あんなトラブル」

社会にはいろいろなトラブルがひそんでいます。

「お金のこと」「ネットのこと」「性のこと」「薬物のこと」などのさまざまなトラブルから身を守るにはどうしたらいいのか！？

ページをめくればヒントが隠されていますよ！



お金のトラブル

【1】お金のトラブルに巻き込まれないために

お金のトラブルに巻き込まれないようにするためには、次の3つのことを心がけることが大切です。

1 お金を借りない

とにかく他人からお金は借りないこと。親しい人ともお金の貸し借りはやめておこう。

2 連帯保証人（注）にならない

知人や家族などから連帯保証人になってほしいと頼まれた場合は、安易に引き受けてはいけません。自分がその借金を代わりに返済する覚悟がない限り、連帯保証人になるのはやめましょう。

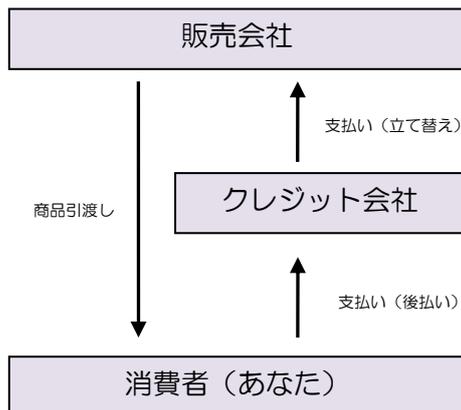
3 大人に相談する

生活をしていてお金の困った時は、「まず信頼できる大人に相談すること」が大事。解決策を一緒に考えてくれる大人に相談してください。

（注）連帯保証人とは、借金をした人と同等の責任を負うことです。自分が借金をすることと同じと考えてください。

【2】主なお金のトラブル

①クレジットカード



クレジットカードは利用代金を後で支払う「後払い」ですから、基本的には「借金」と同じです。このためカード会社にクレジットカードの利用を申請する際には、支払い能力があるかどうか審査されます。先の収入を充て込んでの買い物も出来るため、しっかりとした支払い計画を立てないと、つつい使いすぎてしまい「カード破産」におちいる危険性もあります。また、クレジットカードの契約をすると、キャッシングといって、現金を借りられるサービスもありますが、キャッシングは高利率の利息が発生するので使わないようにしましょう。盗難・紛失などがあった時は速やかにカード会社に届け出ないと悪用される恐れもあります。他のカードに比べてトラブルに巻き込まれる可能性が一番高いのです。

絶対避けたい「こんなトラブル、あんなトラブル」

②悪質商法

悪質商法とは、言葉巧みに高額な商品を売り付けたり、お金を払わせたりするやり方です。手口は多種多様で、インターネットや街角などで甘い言葉により消費者からお金を取ろうとします。もしも断り切れずに契約してしまうと、後々支払いに困ることになるので要注意です。強引に契約させるケースもありますので、極力関わらないようにしましょう。

悪質商法の種類

マルチ商法(ネットワークビジネス)： 自身が勧誘員になって知り合いに商品を買わせると紹介料がもらえ、さらに会員を増やすと勧誘したあなたの利益になる、と言われます。友人知人を強引に勧誘して儲けようとするので、人間関係も壊れます。被害者が加害者へと変わっていきます。もし友人から誘われてもきっぱり断りましょう。

架空請求： 身に覚えのない情報料などを請求してくるもの。公的機関や法律事務所などをかたるケースもあります。反応すると電話番号などの個人情報を知られてしまうので、一切無視が有効です。

ワンクリック詐欺： メールにあるリンクをクリックすると、会員として登録され、不当な料金を請求されます。無料サイトをうたっていても料金を請求される場合もあります。

フィッシング詐欺： 金融機関やオンラインショップをかたったメールで、個人情報、クレジットカード番号、パスワードを返信させるなどして、お金をだまし取る手口です。

ネットオークション詐欺： 競り落として代金を振り込んだのに、商品が届かず、連絡も取れなくなるもの。相手方に匿名性があるので、サギと分かりにくいのが特徴です。

DVD教材の紹介販売： 先輩や友人に、簡単に儲かると勧められ、高額な投資用教材DVDを購入したが、払いきれずに借金をしてしまうなどのケースです。

キャッチセールス： 街角で呼び止め、喫茶店や事務所で契約を強要する手口です。該当アンケートやタレントのスカウトなどを装い、勧誘員に連れていかれ、商品を売り付けられます。声をかけられても無視して立ち止まらないか、きっぱり断りついていかないことが大切です。

アポイントメントセールス： 「旅行の招待が当たった」「気が合いそうだから会いたい」などというメールや電話がかかってきて誘い出され、色々な商品やサービスの契約をさせられます。呼び出されても事務所などには絶対に行ってはいけません。

デート商法： 出会い系サイトやメールを使い、恋愛感情を抱かせて商品を購入させる手口。

ネガティブオプション： 商品を一方的に送り付け、お金を支払わせる手口です。

絶対避けたい「こんなトラブル、あんなトラブル」

悪質商法の被害にあわないための5か条

1. うまい話は、まず疑う
2. その場ですぐ契約しない
3. いらぬものは「いりません」とはっきり断る
4. 個人情報（住所・氏名・電話番号・口座など）をむやみに教えない
5. 契約前に家族や公的機関（消費者ホットライン 188）に相談を

③クーリングオフ制度

一度買った物を返して、返金してもらうことができる、契約解除の「クーリングオフ」という制度があります。ただし、何でも返せるわけではなく、特定の商取引を行う場合にのみ、契約を解除することができます。手続きは簡単で、契約相手に対して契約の解除を書面で申し出るだけです。クーリングオフに理由は問われませんが、Amazon のようなインターネット通販で買った物はクーリングオフすることができませんので注意してください。

また、クーリングオフできる取引であっても、どうしようかなと迷っていると、期間をあっという間に過ぎてしまいますので、契約を解除したい場合には早めに動くことが必要です。それ以外にも、「消費者契約法」という法律があり、一定の場合に消費者に契約の取消権があります。うその説明を受けて契約したり、無理やり契約させられた場合には契約を取り消せます。

《クーリングオフの期間》

- 8日間**：電話勧誘販売、訪問販売（アポイントメントセールス、キャッチセールス含む）
特定継続的役務提供（エステティックサロン、語学教室、各種スクールなど）
20日間：連鎖販売取引（マルチ商法）、業務提供誘引販売（内職商法、モニター商法等）

※ クーリングオフ期間は、初日を参入して計算します。

※ 架空請求は契約が成立していないため、クーリングオフの必要はありません。

《クーリングオフができない場合》

- 通信販売
- 商品を受け取り、代金（3,000円未満）を全額支払った場合
- 封を開けたり、使用した場合（健康食品・化粧品・洗剤など）
- 乗用自動車の契約

絶対避けたい「こんなトラブル、あんなトラブル」

④カードローン

カードローンの広告やCMをよく見かけますが、カードローンは「借金」という事実が変わりありませんので、当然借りたお金よりも大きいお金を返していくことになり、負担が大きくなります。安易に使用しないことです。

⑤インターネット通販

とっても便利で楽しいはずのインターネット通販も、トラブルに遭ったら大変です。以下の注意点を知っていれば未然に防げることもありますよ！

～注意ポイント～

- 所在地や連絡先、他の利用者の評価など、事業者情報を自分でしっかりと確認しましょう。
- 大幅に安く販売されている場合、ニセ物かもしれない。注意しましょう。
- 安ければいいやと思ってニセ物に手を出すと、購入する際に入力した個人情報が流出して別のトラブルに巻き込まれる危険性があります。ニセ物に手を出すのは絶対にやめましょう。
- サイズ違いなど、購入後にトラブルに遭遇することも。キャンセル・返品条件、利用規約は事前に必ず確認しましょう。

トラブルに巻き込まれたなと思ったら、まずは消費者相談センターに相談をして、対処の仕方や、手続きの仕方などを教えてもらいましょう。

消費者庁 消費者ホットライン 188
警察相談専用窓口 #9110



ネットのトラブル

【3】迷惑メールに注意！

～こんなメールが届いたことはないですか？～

お客様のサイト登録料が未払いです。料金の詳細につきましてはこちらまでお問い合わせください。
TEL 03-****-****担当 〇〇

架空請求メール

S井 翔です！俺の携帯のアド届いたよね？事務所にバシたらクビかもしれないでもそれ覚悟でキミに送ったから！

⇒http:12abcd××/〇△.net

有名人からのメール

100万円当選のお知らせ！受け取るには手続きが必要です！
ココ↓
http://f123.27 × × × /1234xyz』

高額当選メール

久しぶり～！メアド変更するんで登録ヨロシク！！

⇒ abcdef@×××.ne.jp

知り合いを装ったメール

今の時代、アダルト動画の再生無料は当たり前！当サイトではダウンロードを完全無料でご提供しています！お気に入りの動画はじゃんじゃん落として楽しみましょう！サイト入口

⇒http://1ab2.co.jp1234/〇×

アダルト系メール

〇△□銀行契約手続きのお知らせ
契約者番号

印イハ°スード

入金ハ°スード

入力しないと利用できなくなります

フィッシングメール

これらはすべて迷惑メールです

絶対避けたい「こんなトラブル、あんなトラブル」

～どういうシステムでお金をとられる？～

送られてきたメールに貼り付けてあるアドレスをクリックすると、「出会い系サイト」や「悪徳業者のサイト」等に繋がります。例えばそこで“メールのやり取り”をする場合にはポイント制で有料になるので、どんどんお金を取られてしまいます。

また、サイトにクリックしなくてもメールに返信すると、“このアドレスは生きている”と確認されて、次々と色々なアドレスから迷惑メールが来るようになります。

～迷惑メール対策は？～

迷惑メールについては、“返信しない！”“クリックしない！”“無視する！”ことです。

とにかく、アナタの興味を引いて出会い系サイトに引きずりこむ、悪質なメールが後を絶ちません。“無料”という言葉には気を付けよう！

知らない人からのメール、見覚えのないサイトからのメールが来たら、まず「詐欺ではないか？」と疑いましょう！そして簡単に ID やパスワードを入力しないように！不審に思ったら問い合わせよう！迷惑メールは無視が一番ですが、しつこい場合は消費者センターなどに相談しましょう。

【4】課金などによる高額請求

オンラインゲームの多くは、課金システムをとっています。始めるときや基本料金は無料でも、レアアイテムや強力な武器は購入する仕組みになっています。つまり、お金をかけるほど、ゲームを有利に進められるのです。ネット上では課金することを何とも思わず、ゲームの一部のような感覚でお金を使ってしまいます。アルバイト代や給料をつぎ込んでしまわないように気をつけて遊んでください。

【5】個人情報の流出

個人情報とは、名前、生年月日、住所、電話番号、メールアドレス、学校名、写真など個人を特定できる情報です。ネットに個人情報を書いてしまうと、悪意のある人にストーキングされたり、家族に危険が及んだりすることがあります。あなたになりすまして他の人の悪口を書かれたり、あなたが犯罪に巻き込まれたりするおそれもあります。

写真からだけでも場所や時間を特定され、あなたの個人情報が割り出される可能性があります。

信頼できるサイトでない限り、ネットなどに個人情報は書かない！これが大切です。

絶対避けたい「こんなトラブル、あんなトラブル」

～特に女性が注意しなくてはいけないこと～

リベンジポルノ：交際中に撮影した元交際相手や元配偶者の裸などの性的画像を、撮影されている人の同意なくインターネット上に公表するいやがらせ行為のこと。リベンジポルノとして利用されるおそれがある画像・動画は決して撮らせないでください。頼まれても、そういった画像を送らないでください。

《2014年2月 三鷹市女子高生殺人事件》

三鷹市在住の女子高生がFacebookで知り合った恋人に頼まれて恥ずかしい写真を送った結果、別れた後にストーカー化した元恋人は、その画像をネットに流した。

元恋人のストーカー行為はエスカレートしていき、彼女の家へ忍び込み、カッターナイフで殺害した。

※犯人は捕まっているが、その画像はいまだにネットで漂流し続けている。

【6】SNS（LINE、ツイッター、フェイスブック等）でトラブルや犯罪にあわないために

スマホを持っているほとんどの人はLINEなどを使用していると思います。便利な反面、トラブルに巻き込まれる可能性も高いです。トラブルや犯罪に巻き込まれないためには次のことを守るようにしましょう。

- ① 友達登録を限定する：実際に知っている仲の良い友達だけ登録する。友達の自動追加の設定をオフにする。知らない人とネット上でやり取りする“楽しさ”も理解できますが、多くの危険も潜んでいることは忘れないでください。
- ② 自分の個人情報を書かない：特に自分が特定される可能性のある写真は絶対に載せない。一度写真がネットに流出したら、全部消去することは不可能です。
- ③ 他人の悪口や個人情報を書かない：悪口や仲間外れはよくないこと。特に「死ね」などと自殺をすすめるような書き込みをして実際に相手が自殺をしたら「自殺教唆（じさつきょうさ）」という犯罪になります。
- ④ すぐ返事がなくても怒らない：食事中や入浴中など、友達はすぐに返事ができない状況かもしれません。すぐに返事が来なくても待てる広い心と思いやりを持ちましょう。
- ⑤ 知らない人とは会わない：LINE IDなどを交換するアプリが流行っていますが、実際に会ったことのない人はどんな人かわかりません。アナタをだまそうかと思っている悪い人かもしれません。悪い人は必ず“良い人”を装って近づいてくるのです。ネットの出会いは犯罪の温床です。
- ⑥ 知らない人には返信しない：もしきた場合は通報ボタンを押して、その後ブロックしましょう。
- ⑦ IDの乗っ取りに注意：IDが乗っ取られてお金をだまし取られる事件は沢山あります。おかしいと思ったら、直接電話をして友達に確認しましょう。

絶対避けたい「こんなトラブル、あんなトラブル」

【7】スマホ（ネット）に依存しない

ネットは便利ですが、長時間やりすぎると体によくありません。深夜のスマホ使用は体内時計を狂わせ睡眠障害を起こす可能性もあります。

「ながらスマホ」も危険です。スマホやケータイを見ながら歩いたり、自転車に乗ったりしないでください。スマホに熱中するあまり、怪我をしたり交通事故にあうケースが多発しています。周りの人の迷惑にもなります。

～ネット依存症チェックリスト～

- 思っていたよりも、長い時間ネットをしていることがある。
- 友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがある。
- ネットで新しい仲間を作ることがある。
- ネットの時間が長くて、学業や仕事に支障をきたすことがある。
- ネットで何をやっているのかと聞かれると、防御的になったり、隠そうとする。
- 心配事や問題から逃れるために、ネットで心を静めることがある。
- ネットのない生活は退屈でつまらないと感じる。
- ネットをしていないと憂鬱になったりイライラするが再開すると落ち着く。
- ネットをしている時に、邪魔をされると怒ったり大声を上げてしまう。
- 睡眠時間を削って深夜までネットをすることがある。
- ネットをしていないときでもネットのことばかり考えてしまう。
- ネットをする時間を減らそうとしても、できないことがある。
- ネットの時間を増やすために、やるべきことをおろそかにしている。

チェックの数	診断
1～3個	平均的なネットユーザーです。
4～6個	ネット依存症傾向があります。 使い方に注意しましょう。
7～10個	ネット依存症の疑いが高いです。 使用時間を制限しましょう。
10個以上	生活に支障をきたす可能性大です。 治療開始の検討をお勧めします。

※久里浜医療センターが翻訳したキンバリー・ヤングの診断ガイドライン試案をもとに作製

性のトラブル

【8】デートDV

デートDVとは、交際中の男女の関係が対等でなくなった場合、一方が自分の都合に合わせて無理を言っても、それがお互いの間では通用してしまうような関係のことを言います。そして、その関係を保つために“暴力”が使われます。

《デートDVの種類》

- ①身体的暴力：殴る。蹴る。物を投げる。刃物で脅す・・・など。
- ②精神的暴力：ひどい言葉で傷つける。監視する。友達との交際を制限する。無断で携帯のメールをチェックする・・・など。
- ③性的暴力：キスやセックスを強要する。避妊しない・・・など。
- ④経済的暴力：お金をたかる、借りたお金を返さない・・・など。
- ⑤社会的暴力（頻繁な電話・メール、外出や友達付き合いの制限、過剰な嫉妬など）

あなたは被害者や加害者になっていませんか？
お互いが相手のことを大切にしていられる付き合い
方ができるといいですね。



あなたは本当に大丈夫ですか？

親密な関係のある人から暴力を受けることをドメスティックバイオレンス（DV）と言います。2017年に内閣府が行った調査によると、パートナーから何らかの暴力を受けたひとは全体の4分の1にあたり、実は多くの方が暴力の被害に遭っているということです。

DVをする人の中には、暴力のあと、とても優しくなって謝る人がいます。それから二度と暴力をふるわなければよいのですが、場面が変わるとまた同じ暴力が繰り返されることがあります。このくり返しが、DVをする人の特徴です。やさしくされるから、今度こそはと信じて、関係を切れず、我慢し続ける人が現実にはいます。わたしは暴力を受けても仕方ない、我慢をしなければいけないのだというようには考えないでください。あなたは暴力をふるわれてもいい人ではありません。

ひとつの選択肢として「身を隠す」という方法もあります。暴力を受けた女性や母子をパートナーから守るため、一時的に避難して生活をする「シェルター」という場所もあります。また、役所には女性のための相談窓口がありますので、事情を話し、相談することが重要です。もしものときは、第6章にある相談窓口にご連絡してください。

【9】セックス

異性と両思いになると、男女交際が始まります。すると、より深く相手と関わりたいという欲求も高まり「手をつなぎたい」「抱きしめたい」「キスをしたい」と思い、さらに行動を進めていくと、その先にセックスがあります。しかし、お互いの同意が必要です。

セックスは命を産み出すためだけの行為ではなく、最高の愛の表現であり、本能的な喜びとして人間に与えられているものです。しかし、望まない妊娠につながることを認識して、セックスが“命を産み出す可能性のある行為”だということもしっかりと理解してください。

避妊の心得・ポイント

- いくつかの方法を組み合わせることで、避妊の確率が上がります。
- 膈外射精では避妊できません。
- “洗えば大丈夫”は迷信。射精後に膈内を洗浄しても間に合いません。

《避妊方法の種類》

- ①セックスしない
- ②コンドーム：勃起したペニスにかぶせて使う。性感染症の予防にも有効。
途中から装着したり、使用方法に誤りがあると避妊に失敗することがある。
傷がついていたりサイズが合わない場合も失敗の可能性が高まる。
- ③ピル：女性が決まった時間に飲み続けて排卵を抑制する女性ホルモン剤。産婦人科で処方してもらう必要があります。低用量ピルが出来てから副作用は少なくなりました。
- ④アフターピル：モーニングアフターピル（緊急避妊ピル）というもので、ホルモン剤を飲むことによって、受精卵の着床を防ぎます。行為から服薬まで24時間以内なら95%。48時間以内なら85%。72時間以内なら58%避妊に成功します。
- ⑤LNG-IUS：子宮の中で作用する薬。「黄体ホルモン」を子宮の中で持続して放出します。
形はT字型で柔らかいプラスチックでできています。一度装着すると効果が最長で5年間持続します。

【10】妊娠

妊娠をしたら、出産か中絶かどちらかを選択することになります。望まない妊娠をした場合は、中絶手術が必要です。“望まない妊娠”はしないのが一番大切なことで、そのためにもあらゆる避妊の手段をとることが必要です。しかし中絶せざるを得なくなったら、とにかく早く決断して、一人で悩まず、信頼できる大人に相談したり、病院へ行くことをすすめます。

《人工妊娠中絶》

中絶の時期	妊娠 11 週 6 日まで	妊娠 12 週目～21 週 6 日目まで
身体への負担	比較的危険が少ない	体への負担が大きく危険
手術内容	スプーン状の器具で胎児と胎盤をかき出す手術（掻爬法）や吸い出す手術（吸引法）。体調などに問題がなければ日帰り手術になる。	薬剤で陣痛を起こし、出産と同じ経過をたどる。胎児の火葬費用も必要。
中絶費用	約 15 万円	約 40～60 万円

中絶のリスク

やむを得なく中絶を選択することになった場合、中絶手術は女性にとって心身ともに大きな負担をかけるということを知っておいてください。

決して難しい手術ではありませんが、リスクは伴います。手術では子宮に傷がついたり、出血多量になったり、子宮内容物（赤ちゃんに付属してるもの）が中に残ってしまったりなどのリスクはあります。またショックや呼吸障害など麻酔に関わるリスクもあります。

「墮せば終わり」ということではなく、表面上は明るくふるまっても、中絶に対する罪悪感や不安が強いストレスになって、精神的な後遺症が出てきて、心に深く傷を負ってしまい、中絶した後も長く苦しみを抱えてしまうこともあります。

男性が責任を取りたくないから逃げてしまうなどもってのほかで、そんな時こそパートナーの支えが必要です。

【11】性感染症

若いカップルが妊娠以上に無関心で困った結果に陥るものが、性感染症（STD）です。セックスを介してうつる病気の総称です。そして性感染症は誰でもかかる病気です。性風俗の世界だけの特殊な出来事と思ったら大間違いです。

《主な性感染症》

- ①エ イ ズ：一般に1～2年から15～16年の潜伏期を経て発症。HIV（ヒト免疫不全ウイルス）によって身体の抵抗力が低下し、さまざまな感染症にかかる。
- ②梅毒：感染したところ（性器、口、肛門、手指など）の皮膚や粘膜に“しこり”ができる。太ももの付け根の部分の腫れがある。性行為から3週間を経てから検査可能となる。
- ③淋病：男性が主に感染するのは尿道。尿道からの分泌物（うみ）や、激しい痛みを伴う排尿など。女性は、子宮頸管（子宮入口の管）へ感染し、子宮頸管炎を起こす。おりものの増加、下腹部の痛み。女性は無症状の場合も多くある。
- ④性器クラミジア感染：男性・女性ともに症状を感じないことが多いのが特徴。男性は尿道からの分泌物（うみ）、軽い排尿痛など、女性はオリモノの増加、不正出血、下腹部の痛みなど。喉の痛みや腫れ、発熱などの症状もある。
- ⑤性器カンジタ症：典型的な症状として、外陰部のかゆみがあり、ヨーグルト状のオリモノが増える。女性に多く見られる。
- ⑥嚙トリコモナス症：肉眼では見ることができない原虫が性器内に入り込んで炎症を起こす。あわ状の悪臭の強いおりものが増加、外陰部や膣に強いかゆみや痛みを伴う。
- ⑦性器ヘルペス：水ぶくれや潰瘍（ただれたようなもの）ができる。強い痛みで排尿が困難になることもあり、発熱を伴うこともある。同時に太もものリンパ節の腫れや痛みがみられる。
- ⑧尖形コンジローマ：性器や肛門周辺に、ニワトリのトサカ（カリフラワー状）、もしくは乳頭のようなイボができる。自覚症状はほとんどない。治療としては表面のイボを取り除くことしかできず、再発する可能性が高い。

忙しくて病院に行く時間がないという人や、病院へ行くのはちょっと・・・という人には、自宅で出来る検査キットもあります。パートナーがいる人は、パートナーが感染していることもあるので、二人同時の検査をすすめます。



タバコ・お酒・薬物のトラブル

【12】タバコ・お酒

いずれも 20 歳以上から喫煙・飲酒はできますが、タバコは依存性があり、将来にがんのリスクだけでなく呼吸器系のほか様々な病気の原因となります。吸わないようにしましょう。お酒は人によって適量が異なります。体調によっても適量が変わるので控えめにするなど気を付けましょう。女性の場合妊娠している（または、しているかもしれない）時には、子どもへの影響があるので禁煙・禁酒をしましょう。

【13】薬物依存症

ドラッグと称される薬物とは、服用すると脳や神経細胞に作用して、麻酔・覚せい・幻覚を起こす物質をさします。シンナー、覚せい剤、コカイン、大麻・マリファナ、危険ドラッグ（ハーブ）などがあり、それぞれ人体に及ぼす作用が異なります。これらのドラッグから抜け出せなくなった人を薬物依存症と言います。

【14】薬物乱用をもたらす心身への悪影響

薬物乱用の恐ろしさは、一度でも使用すると何回も繰り返して使用したくなる「依存性」を持ってしまうこと。また、繰り返し使用しているうちに「耐性」を持ってしまうことです。「耐性」とは、身体が薬物に対する抵抗力を持つことで効力が薄れてしまうため、さらなる効力を求めて薬物の使用量が増えてしまう現象のことをいいます。そのような状態になると、自分の意思では薬物の使用をコントロールできなくなってしまい、身体と精神が蝕まれてしまうのです。

脳	萎縮し精神障害など様々な影響を及ぼす
食道・胃	粘膜が侵おかされ出血する（胃痛、吐き気、嘔吐）
眼	視神経がおかされる（視力低下、失明）
気管支・肺	粘膜がおかされる（咳が出る）
骨髄	赤血球が作られなくなる（貧血）
歯	ボロボロになる
肝臓・腎臓	細胞の一部が死ぬ（食欲不振、黄疸、腹水、蛋白尿）
心臓	血圧上昇
その他の害	<ul style="list-style-type: none"> ・精子の異常や生まれてくる子どもの先天異常がある ・注射器の使いまわしによってさまざまな感染症にかかる危険がある <p style="text-align: right;">（財団法人 麻薬・覚せい剤乱用防止センターより）</p>

絶対避けたい「こんなトラブル、あんなトラブル」

《薬物の種類》

薬物名	呼称・愛称
覚せい剤 (アンフェタミン・メタンフェタミン)	「エス」「スピード」「シャブ」「アイス」
大麻(大麻草とその製品)	「マリファナ」「ハッパ」「チョコ」「グラス」
コカイン	「コーク」「スノウ」「ホワイト」「クラック」
幻覚性きのこ(麻薬)	「マジックマッシュルーム」
ヘロイン(麻薬)	「スマック」「ペー」「チャイナホワイト」「ジャンク」
あへん	「ジャンク」
LSD(麻薬)	「ペーパー」「ドラゴン」「エル」
MDMAおよびMDA (麻薬)	「エクスタシー」「ラブ・ドラッグ」「バツ(×、罰)」
有機溶剤 (シンナー、トルエン)	「アンパン」
PCP	「エンジェルダスト」

(東京都福祉保健局健康安全部薬事監視課リーフレットを参考に作成)

【15】危険ドラッグとは

大麻や麻薬、覚醒剤などに比べてあたかも身体影響がなく、安全であるかのように誤解されていますが、大麻や麻薬、覚醒剤などと同じ成分が含まれており、大変危険で違法なドラッグです。



～何が危険なの??～



危険ドラッグには、既に規制されている麻薬や覚醒剤の化学構造を少しだけ変えた物質が含まれており、体への影響は麻薬や覚醒剤と変わりません。それどころか、麻薬や覚醒剤より危険な成分が含まれていることもあります。

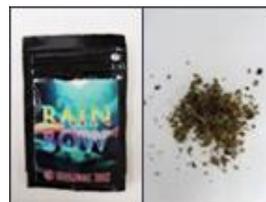
アロマの例



お香の例



ハーブの例



バスソルトの例



【16】薬物の誘惑、危険から身を守るには？

～決して近づかない～

“雑貨ショップ”や“セレクトショップ”を装ったり、インターネット通販などで売られています。だまされないでください。

～用途を偽って売られています～

危険ドラッグは、「サプリメント（代わり）」「お香」「バスソルト」「ハーブ」「アロマ」「〇〇クリーナー」など、一見ただけでは人体摂取用と思われないよう目的を偽装して販売されています。色や形状も様々で、粉末・液体・乾燥植物など、見た目ではわからないように巧妙に作られています。

～友達や先輩に誘われたとき～

- ① 知識のない人に誘われたら ⇒きっぱり断る、危険性を伝える

合法って言われているし、吸ってもかまわないさ
ちょっとだけなら大丈夫だよ

何が入っているか分からないし危険だよ

- ② 強引に誘われたら ⇒とにかくその場を逃れる

おまえ、怖いのか、勇気がないな
仲間に入れてやらないぞ

用事を思い出したので、もう帰るよ

- ③ 興味本位で誘われたら ⇒興味がないことをハッキリ示す

どんな気分になるか試してみようぜ

ドラッグには興味がないから、いらないよ

【17】薬物で困っているとき

東京都には薬物相談の専門家がいます。危険ドラッグを勧められたり、身近な人が持っているかもしれませんか？薬物で困っているときは、薬物の専門家に相談しましょう。

東京都福祉保健局 健康安全部 薬務課 03-5320-4515
(都外にお住まいの方は、お住まいの道府県薬務課に相談してください。)

第6章

困ったときの相談



○「困った時は・・・どこに相談したらいいのかな・・・☹️」

そんな時には、退所した施設の職員が皆さんのお力になれるかもしれません！

○「相談できる職員が異動や退職をしてしまっている・・・☹️」

こんな時は、各施設にいる自立支援コーディネーターに相談してみてください！

☆施設以外にも相談出来る場所が沢山あります。「困ったときの相談先リスト」を作成しましたので、是非ご活用ください。

～自分の悩みに合った相談先を見つけてみよう！～

社会的養護出身者を中心に
支援してくれる団体に
相談したいときは・・・

リスト1-A

メンタル面、依存症、
悩みごとなどについての
ご相談は・・・

リスト1-D

お仕事のことで、ストレス
や悩みがある・・・

リスト2-E

相談内容がハッキリ
しないときには・・・

リスト1-B

いじめ、虐待、パワハラ、
セクハラを受けて困ってい
る・・・

リスト2-F

交際相手からの暴力・
暴言、男女差別などに
困っている・・・

リスト2-G

何をしても辛い、苦しい、
とにかく話を聞いて欲しい
ときには・・・

リスト1-C

救急車が必要なのか判断できない
病気やケガで困ったときは・・・

リスト3-H



お金のトラブルや法律全般
に関する相談は・・・

リスト4-K

虐待、DV、貧困などの理由で
居場所を失ってしまった・・・

リスト3-I

緊急でない警察への相談、リベンジ
ポルノやネットトラブルに関しては・・・

リスト4-L

サポートを必要とする
セクシャル・マイノリティ
やLGBTの方々は・・・

リスト3-J

社会保険や年金に関して
の問い合わせは・・・

リスト5-M

再就職を目指している方、
就労に不安を感じている人は・・・

リスト5-N



困ったときの相談 リスト1

項目	分野	地域	団体名	支援内容	URL/電話番号
A	アフターケア事業所 居場所・相談事業	神奈川	あすなろサポートステーション	児童養護施設等の退所者や入所者等の社会的自立を支援する事業所です。 相談支援の他、市役所や関係機関等への相談同行、就労支援等、様々な面で力になってくれます。 ※各事業所の詳細はホームページをご覧ください。	http://www.shonan-tsubasa.com/asunaro/index.html
		東京	アフターケア相談所 ゆずりは		http://www.acyuzuriha.com/
		東京	日向ぼっこサロン		http://hinataboko2006.com/
		東京	ブリッジフォースマイル (よこはま PortFor)		https://www.b4s.jp/
		千葉	ちばアフターケアネットワークステーション (cans)		https://hugkuminomori.jimdo.com/
B	総合相談	全国	社会的包括サポートセンター よりそいホットライン	自殺予防・DV・性暴力・セクシャルマイノリティの電話相談専門回線があります。	https://www.since2011.net/yoriso/
C	命の相談	神奈川	川崎いのちの電話	自殺をはじめとする精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている人の心に寄り添い電話相談に対応します。	24時間受付 044-733-4343
		東京	東京いのちの電話		24時間受付 03-3264-4343
		千葉	千葉いのちの電話		24時間受付 043-227-3900
D	心の健康 依存症 悩みごと	神奈川	こころの電話相談	こころの病気、アルコールや薬物などの依存、生活・仕事、対人関係、性に関する悩み(性的マイノリティ)等の相談を専門の相談員が対応してくれます。また、どこへ相談すればよいかわからないといった相談も受けてくれます。	0120-821-606 平日 9:00~21:00
		東京	①こころの夜間電話相談 ②精神保健福祉相談		①03-5155-5028 ②03-3844-2212
		千葉	精神保健福祉センター		043-263-3893 平日 9:00~18:30
		東京	特定非営利活動法人 BOND プロジェクト		https://bondproject.jp/about.html

困ったときの相談 リスト2

項目	分野	地域	団体名	支援内容	URL/電話番号
E	労働相談	全国	全労連 労働相談ホットライン	仕事の悩みから組合づくりまで、フリーダイヤルが全国各地にあるお住まいの地域の労働センターにつながります。	0120-378-060 平日 10 時から 17 時
			過労死 110 番 全国ネットワーク	業務上の過労やストレスが原因で発病した結果、重度の障害を負った場合について、労災補償の相談を行います。相談は原則として面談となります。	https://karoshi.jp/ 03-3813-6999 平日 10 時から 17 時
F	人権	全国	DPI 障害者差別解消 ピアサポート	障害のあるすべての人の権利侵害に関する相談を受け付けています。	http://dpi-japan.org/advocacy/
			法務省 みんなの人権 110 番	差別・虐待・パワーハラスメントなど、様々な人権問題を受け付けています。	0570-003-110 平日 8:30 から 17:15
			法務省 子どもの人権 110 番	いじめ、体罰、児童虐待など、子どもの人権問題についての相談を受け付けています。	0120-007-110 平日 8:30 から 17:15
			法務省 女性の人権ホットライン	DV、セクハラ、ストーカーなど、女性の人権問題についての相談を受け付けています。	0570-070-810 平日 8:30 から 17:15
G	男女共同参画 センター	神奈川	かながわ男女 共同参画センター (かなテラス)	誰もが性別にかかわらず、個性と能力を發揮しながら自己決定できる「男女共同参画社会」をめざして、事業を展開している。様々な問題に対する相談支援の他、配偶者への暴力など、人権問題に積極的に取り組み、自立を支援してくれます。	http://www.pr.ef.kanagawa.jp/docs/x2t/top.html
		東京	東京ウィメンズプラザ		http://www1.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/
		千葉	千葉県男女 共同参画センター		http://www.chp.or.jp/danjo/
	DV 相談	全国	DV 相談ナビ	配偶者からの暴力に悩みを持つ人へ。自動音声により、最寄りの相談窓口を案内します。	0570-0-55210 24 時間受付

困ったときの相談 リスト3

項目	分野	地域	団体名	支援内容	URL / 電話番号
H	医療・救急相談	神奈川県	救急情報医療センター	急なケガや病気で判断に迷った際の相談窓口です。救急車の適正利用にもつながります。	#7199 (電話番号)
		東京都	東京消防庁救急相談センター(23区)(多摩地区)		#7199 (電話番号)
		東京都	ちば救急医療ネット		#7199 (電話番号)
I	シェルター	神奈川県	NPO 法人 子どもセンターてんぽ 【こどもシェルター】	安心して生活できる居場所がない10代後半の子どもたちに緊急避難先として、生活する家。スタッフや担当弁護士が、今後の生活について共に考えてくれます。	http://tempo-kanagawa.org/
		東京都	NPO 法人 カリヨン子どもセンター 【子どもシェルター】	保護者の虐待やパートナー、夫からのDV被害などで帰る家や行き場のない10代の子どもの対象です。	https://blog.google.ne.jp/carillon-children-center
		千葉県	NPO 法人 子どもセンター帆希 【子どもシェルター】	虐待や暴力、貧困などの様々な理由で居場所を失った子どもたちの緊急避難場所です。弁護士、臨床心理士、医療関係者など様々な分野の専門家が連携しながら、今後のことを一緒に考えてくれます。	http://chiba-homare.org/w/hats_children_s_helter.html
J	セクシャルマイノリティ	全国	NPO 法人 共生社会をつくるセクシャル・マイノリティ支援 全国ネットワーク	セクシャル・マイノリティに対する根強い偏見の解消を目指す団体。電話での無料相談、面談同行支援のほか、住居探し、就労支援など、当事者への直接支援も行います。	http://www.kyouseinet.org/
			NPO 法人 SHIP	セクシャル・マイノリティの方々への電話相談、カウンセリング、月1回のHIV・性感染症無料検査も実施しています。	http://www.ship-web.com/

困ったときの相談 リスト4

項目	分野	地域	団体名	支援内容	URL/電話番号
K	法律相談 ・ 多重債務	全国	日本司法支援センター (法テラス) サポートダイヤル	相談内容を整理した上で、適切な法制度や相談窓口を案内してくれます。経済的に困っている方には、弁護士費用などを立て替える制度もあります。	0570-078374
		神奈川	神奈川県弁護士会	夫婦・親子間のトラブル、相続問題、遺言書の作成、家賃の不払い、給料の未払い、刑事事件など、トラブルによる悩み事に関する法律の問題全般の相談を受けます。費用は各ホームページを確認してください。 ※無料の場合もあります。	http://www.kanaben.or.jp/consult/location/location01/index.html
		東京	東京弁護士会		https://www.toben.or.jp/
		千葉	千葉県弁護士会		https://www.chiba-ben.or.jp/
		全国	全国クレジット サラ金被害者連絡協議会	弁護士・司法書士・労組・消費者団体などの協力を得ながら、クレジット・サラ金・ヤミ金・生活保護などの被害の予防・救済運動、相談活動を行っています。	https://cre-sara.gr.jp/
L	犯罪トラブル ・ サイバー犯罪	全国	警察相談専用電話	110番にかけるほど緊急でない相談に関して、各都道府県の警察総合相談窓口が対応してくれます。	#9110 (電話番号)
			性犯罪被害者相談電話	性犯罪等により、心に深い傷を負った被害者やご家族のための犯罪被害者ホットライン。	#8103 (電話番号)
		神奈川	サイバーセキュリティ ホットライン	リベンジポルノ、不正アクセス、架空請求等のネットトラブルについての相談窓口です。神奈川県警察、警視庁、千葉県警察の相談窓口を記載しています。	045-681-3180
		東京	サイバー犯罪対策課		03-5805-1731
		千葉	相談サポートコーナー		043-227-9110

困ったときの相談 リスト5

項目	分野	地域	団体名	支援内容	URL/電話番号
M	年金・社会保険	全国	ねんきんダイヤル	年金に関する相談を受け付けています。ねんきんダイヤルの他、国民年金加入者向け・厚生年金加入者向けのダイヤルがあります。ホームページをご確認ください。	https://www.nenkin.go.jp/section/tel/index.html
			ハローワーク	全国に約 550 カ所あり、求人情報の提供や職業相談に応じる他、雇用保険の失業給付も扱っています。	https://www.mhlw.go.jp/kyuujin/hwmap.html ※最寄りの事業所をご確認ください。
N	就労支援	全国	地域若者サポートステーション	地域若者サポートステーションでは、働くことに悩みを抱えている15歳～39歳までの若者に対し、就労に向けた支援を行っている。全国の方が利用しやすいよう全ての都道府県に設置されています。	http://saposute.net.mhlw.go.jp/station.html ※最寄りの事業所をご確認ください。
			神奈川	フェアスタート	児童養護施設や里親家庭など「社会的養護」の対象となる子どもたち・若者たちへの就労支援に力を入れている団体。キャリア教育支援、就労斡旋、アフターフォロー支援など、サポート体制が非常に充実しています。
		東京	ボーダレスキャリア	「中卒・高卒で社会に出たが失敗体験を繰り返している」「精神的に不安定になってしまった」など、不遇な環境が原因で仕事に就くことに不安・困難を感じている若者に対して、「ステップ就職」など、新しい働き方を提供してくれます。	https://www.borderless-japan.com/news/borderless-career/19203/

さいごに

筆者は、かつて別の児童養護施設で働いていました。その施設を卒園した退所者と先日、久しぶりに会い、お食事会をしました。その人たちは、まだ20代ですが、立派な青年になっており、ともに再会をよろこび合い、楽しいひとときを過ごしました。

一人は、公認会計士の資格を取り、現在働いています。特別に頭の良い優秀な学園生であったかというところではありません。当時、その人は通っていた商業高校でルール違反をして、退学に至り、学園も出なければならぬことになりました。その後は建設現場で働き、すぐに目標を見つけられたわけではなかったのですが、彼は高校で習っていた簿記に興味があり、3級の資格を持っていたので、簿記の1級の資格を取ろうと決意しました。それが実現し、公認会計士を目指すことになったのです。彼は、当時、無免許でバイクに乗って補導された経験があります。その時、誰がいまの彼の姿を想像できたでしょう。今、彼はある企業の会計のスーパーバイザーとしてがんばっています。

もう一人は、就職後3年間勤め上げ、会社を辞めて、アルバイトをしながら都内の福祉系の大学へ進学をする決意をしました。その人は高校時代、遅刻、欠席が多く、卒業もぎりぎりできたような状態でした。就職後は倉庫で働き、何度も上司と言い争いをし、退職の危機もあったようです。彼の働く倉庫は冷蔵倉庫で、一年中、寒い中働き、身体を壊して高熱でも、会社は休みを与えてくれず、その時のことをふり返り、「社会の底辺を見た」と話してくれました。職場の人の言動をみて、おれはこんなやつらと一緒に人間になりたくないと思いつけてきたと言います。親からの支援が得られない立場であり、貯蓄もそれほどなく、それでも進学を決意したのは、本当に心細い中での大きな勇気であったと思います。この先のことはわかりませんが、応援せずにはいられない気持ちです。

二人に共通しているのは、さまざまな失敗を経験していることです。泥水を飲むような経験をしても、そこであきらめず、具体的な目標を掲げたことです。

今は叶わない夢であっても、何度つまずいても、精一杯生きている人には、必ずいつか自分にとって重要なチャンスがめぐってきます。人それぞれ、そのかたちは違いますが、チャンスがきた時に、それをつかまえられるかどうかは、これからのあなたの生き方次第であると思います。

地位や名誉が伴わなくてもいい。他人がほめてくれなくとも、自分自身にOKを出せる人生を生きることが大事だと思います。人と比較をして、よろこんだり、悲しんだり、うらやんだりしてしまうことがあるかもしれないけれど、たとえささやかな幸せであったとしても、そこにはあなただけの尊い価値がある、ということを忘れないでください。
このハンドブックを読んでもくれた全ての方々に、心よりエールを送ります。
(自立支援担当職員一同より)

わからないこと、悩みごと、うれしかった報告、どんなささいなことでもいいので連絡待ってます！

石神井学園 03-3996-4191

小山児童学園 042-471-0041

船形学園 0470-27-2921

勝山学園 0470-55-0541

八街学園 043-443-1021

片瀬学園 0466-22-4464



改訂版制作協力：都立児童養護施設看護師業務連絡会

児童・障害施設栄養士業務連絡会

制作編集：社会福祉法人東京都社会福祉事業団 自立支援担当者会議

発行年月日：令和2年3月31日