
















あすなろワークブック

しめい
氏名





いつやった？誰だれとやった？何回なんかいやった？
<感じたことかんや思ったことおもも空あいているところにメモしてみよう！>

やることリスト	いつ①	だれと	いつ②	だれと
 ふりかえ 振返り・目標 <small>もくひょう</small>				
 みぢか 身近な大人を知る <small>おとな</small>				
 じぶん 自分を知る <small>し</small>				
 じぶん 自分の将来 <small>しょうらい</small>				
 ふりかえ 振返り・目標 (2) <small>もくひょう</small>				
 しんろせんたく 進路選択				
 しごと 仕事を知る <small>し</small>				
 こころ 心と体の健康 <small>からだ けんこう</small>				
 ふりかえ 振返り・目標 (3) <small>もくひょう</small>				
 ライフスキル				
 えいぞくてき 永続的なつながり				
 じぶん 自分の可能性を発見しよう <small>かのうせい はっけん</small>				
 ポイントチェックシート				

「あすなる ワークブック」

〔もくじ〕

1 振りかえり・目標 (1)

2 身近な大人を知る

3 自分を知る

4 自分の将来

5 振りかえり・目標 (2)

6 進路選択

7 仕事を知る

8 心と体の健康

9 振りかえり・目標 (3)

10 ライフスキル

11 永続的なつながり

巻末付録

- ・ 自分の可能性を発見しよう
- ・ こどもの自己決定を尊重した就労支援に向けたポイントチェックシート

おわりに

あすなるワークブックとは

あすなる連絡会ワークブック作成メンバー紹介

1 振り返り・目標 (1)

・自分の生活を振り返る ⇒ 自分を向上させる

「家に帰ってから、なんとなく過ごしてしまうことはありませんか？」

時間を意識して生活することは大切です。自分の目標を実現するためにも時間をうまく利用しなければなりません。充実した時間を過ごす日々の積み重ねが自分を向上させます。

✓ 下校後の過ごし方を考えよう。

テレビやゲーム以外にも友達と遊ぶなどに多くの時間をかける人もいます。

「この時間帯はゲームをやらない」など、自分なりのルールを決め、行動に優先順位をつけるなどの工夫と計画そして実行することが必要です。

次の点を考えながら、過ごし方を設計してみましょう。

1. 学習の時間 (宿題や授業の予習・復習など)
2. 生活の時間 (食事、入浴など)
3. 趣味・その他の時間 (テレビ、ゲーム、読書、音楽鑑賞など)
4. お手伝いの時間 (お風呂洗い、食器洗い、洗濯など)
5. 就寝時刻 (生活リズムを崩さないよう、きまった時間に就寝をしよう。)
- 6.

の日 (例：習い事のある日など)

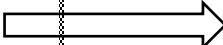
17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

の日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

きゅうれい
* 記入例

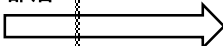
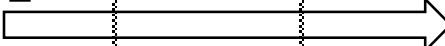
① ^{ぶかつ}部活がある日 (^ひ塾や^{じゅく}習い事なし)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
部活 		帰宅	食事	復習 予習	テレビ	入浴 音楽鑑賞 ゲーム 就寝

② ^{ぶかつ}部活なしの日 (^ひ塾や^{じゅく}習い事なし)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
ゲーム 読書	学校の宿題	食事 食器洗い	テレビ	入浴 音楽鑑賞 ゲーム	復習 予習	就寝

③ ^{じゅく}塾のある日 (^ひ部活あり)

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
部活 	帰宅 学校の宿題		塾 		食事 入浴	就寝

2 身近な大人を知る

生い立ち～大人はどうやって大人になったのか？～

インタビューをしてみよう

しょうがっこう ちゅうがっこう こうこう だいがく せんもんがっこう ゆめ もくひょう こ
小学校・中学校・高校・大学・専門学校それぞれの夢や目標、どんな子
どもだったか？そのころに思い描いていた大人像・なりたかった職業、な
んで今の職業についたか？失敗経験・やり直したいこと、友人関係、
もくひょう 目標などなんでも聞いてみよう！

身近な大人の一週間（複数の大人の生活を調べる）

例 仕事のある日と仕事が休みの日の生活を教えてください

ねんれい
年齢

しよくぎょう
職業

しゆみ
趣味

かぞく
家族

*裏面の記入例も参考に…

しごと
仕事のある日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

しごと やすみ
仕事が休みの日

17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

しせつ で 施設を出てからの生活ってどうしているんだろう？家事と仕事ばかりじゃつまらない。余暇時間はどのようにしているか聞いてみよう！

3 じぶん し **自分を知る**

わたし りれきしよ つく
私の履歴書を作ろう

<small>せいかく</small> 性格	
<small>とくい</small> <small>こと</small> 得意な事 <small>す</small> <small>こと</small> 好きな事	<small>とくぎ</small> <small>しゆみ</small> 特技・趣味
<small>とくい</small> <small>きょうか</small> 得意な教科	
<small>ぶかつどう</small> 部活動	<small>ぶ</small> 部 ポジション・パート どんな <small>そんざい</small> <small>やくわり</small> 存在・役割
<small>せいとかい</small> 生徒会 <small>いんかい</small> 委員会 <small>かかり</small> 係	<small>せいとかい</small> 生徒会 <small>いんかい</small> 委員会 <small>かかり</small> 係
<small>ひょうしょう</small> <small>しかく</small> 表彰・資格	
<small>こうがいかつどう</small> 校外活動 ボランティア	
<small>ぎょうじ</small> 行事では	<small>がんば</small> <small>おも</small> <small>で</small> 頑張ったこと・思い出など
よいところ <small>つよ</small> 強み	

ともだち しよくいん さんから見た私

ともだち しよくいん さんからコメントをもらおう

さん

よいところや強^{つよ}みなど

さん

よいところや強^{つよ}みなど

さん

よいところや強^{つよ}みなど

自己PRを^{かんが}考えてみよう

ともだち しよくいん さんから見た私^{かんが}も参考にしよう

自分から見た自分

つぎ とうもく こた
次の項目に答えてみよう

- ① 友達ともだちがたくさんいる (はい・いいえ)
- ② 人に悪口わるぐちや文句もんくを言いわれてもあまりき気にしない (はい・いいえ)
- ③ 友達ともだちが困こまっているときに相談そうだんにのる (はい・いいえ)
- ④ 一人で静しずかに考かんがえることが好すき (はい・いいえ)
- ⑤ たびたびクラスや係かかりの役員やくいんになっことた事ことがある (はい・いいえ)
- ⑥ 大勢おおぜいの前まえで話はなしたときそこまで緊きん張ちやうする方ほうではない (はい・いいえ)
- ⑦ よく知しらない人ひとでもすぐうに打とち解とけて話はなし合あえる (はい・いいえ)
- ⑧ 人と考かんがえや意い見けんが違ちがってもすぐきにカッきとしない (はい・いいえ)
- ⑨ 友達ともだちの失しつぱい敗ぱいをよくかばかったりする (はい・いいえ)
- ⑩ 人ひとに待またされてもイライラいらいらしない (はい・いいえ)
- ⑪ どんともだちな友ともだち達だちとでも楽たのしく会かい話わできる (はい・いいえ)
- ⑫ 過すぎたことはいつまでも引ひきずひらない (はい・いいえ)
- ⑬ 一人ひとりで考かんがえるよりも大勢おおぜいで考かんがえる方ほうが好すき (はい・いいえ)
- ⑭ 人ひとが騒さわいでいては静しずかに落おち着ついていられない (はい・いいえ)
- ⑮ 物事ものごとを人ひとの先さきに立たってする方ほう (はい・いいえ)
- ⑯ 他人たにんの意い見けんは素す直なおに聞きく (はい・いいえ)
- ⑰ 感かん情じやうを表ひやう情じやうに出です方ほうだ (はい・いいえ)
- ⑱ 部活ぶかつどうなどの団だん体活たいかつどう動どうに参さん加かするのすが好すき (はい・いいえ)
- ⑲ 休きゆう日じつは家いえで落おち着ついて過すぎすよりどがこいか外がい出しゅつしたい (はい・いいえ)

かいとうをおおえて、あらためて自分自身についてかんがえてみましょう

いまの自分をしる

自分らしさを知る手がかりになるものは、身のまわりにたくさんあります。いろいろなもの・ことの中から「自分らしさ」を見つけましょう。また身近なひとむかしのエピソードをきいてみるのもよいでしょう。

* 自分のゆめや得意なもの、そしておもいでに残っているものをふりかえり、そのりゆうやそのごのへんかを目をむけてみましょう。

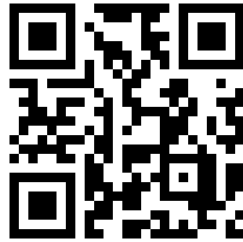
	なぜ？	その後の自分のかんがえ方やこうどうへんかは？
・ しょうらい ()		
・ とくしい きょうか ()		
・ とくしいこと ()		
・ すきなことば ()		
・ さんけいするひと ()		
・ えいきょうを受けたほん/テレビ/えいが ()		
・ 自分がだいじにしていること ()		
・ 自分のだいじなおもいで ()		
()		
()		

(^{じぶん} ^し ^し ^ろ ^う)

- ・エゴグラム (^{じぶん} ^{こころ} ^{とくちょう} ^し ^ろ ^う) インターネット利用。

(^{さんこう})

[エゴグラム ^{せいかくしんだん} | ^{しんり} 心理テスト ^{せいかくしんだんむりょう} 性格診断無料 \(commutest.com\)](https://commutest.com)



* エゴグラム ^{せいかくしんだん} 性格診断の結果は、^{たか} 高ければ ^よ 良い、^{ひく} 低ければ ^{わる} 悪いという物ではありません。

また、^{じかん} 時間の ^{けいか} 経過や ^{せいしんじょうたい} 精神状態により ^{へんどう} 変動します。

メモ

4 自分の将来

人生設計をしてみよう

現在から死ぬまでのプランを立てる * 大人も一緒に！

(例：13歳の児童対象の場合)

13歳～中学校入学

15歳～中学校卒業

16歳～高等学校入学

アルバイト (ファミレス)

スマホ購入

恋人ができる

18歳～高等学校卒業

19歳～専門学校入学 (動物関係)

20歳～専門学校卒業

21歳～動物園に就職

28歳～結婚

29歳～出産 (男の子)

31歳～出産 (女の子)

・

・

88歳～天国へ

(どこに住みたい？結婚する？しない？子どもは何人ほしいなど)

* 大人が作るとあまり面白くないものが出来上がります。

子どもは夢や希望がいっぱい！！楽しい人生設計をしてみてください。

～未来予想図を描こう～

〈自分の未来は自分でつくる〉

それぞれの年齢のとき、「何をしているか」「何をがんばっているか」「決断やチャレンジしたいことは何か」「努力していることは何か」「大切にしていることは何か」などを書いてみましょう。

* 将来の夢

年齢	
22歳	
20歳	
18歳	
15歳	
13歳	

* 近い将来の進学や就職について学んだり、考えたりすることは大事なことです。夢に向かって「どのように生きていくか…」少し立ち止まって、今の自分を振り返りながら考えてみましょう。

5 ふりかえり 振り返り・もくひょう 目標 (2)

○ふりかえり 振り返り

<small>とくい</small> 得意な科目
<small>にがて</small> 苦手な科目
<small>ぶかつ</small> 部活 (退部している場合は辞めた時期も記入)
<small>がんば</small> 頑張れたことは (学校内のこと)
<small>がんば</small> 頑張れたことは (学校外のこと)
<small>ともだち</small> 友達は何人いますか
<small>かん</small> 感じた課題は何ですか

○ 目標 もくひょう

<p>・ 学習面 <small>がくしゅうめん</small> (毎日学習時間 <small>まいにちがくしゅうじかん</small> を作る、テストで何点以上等 <small>なんてんいじょうなど</small>)</p>
<p>・ 部活動 <small>ぶかつどう</small> (入部 <small>にゅうぶ</small> していない人 <small>ひと</small> は別のことでも OK)</p>
<p>・ 人間関係 <small>にんげんかんけい</small> (友達 <small>ともだち</small> を増やしたい、こうやって過 <small>す</small> ぎしたいなどなど)</p>
<p>・ 今年 <small>ことし</small> はどんな一年 <small>いちねん</small> にしたいと思 <small>おも</small> いますか</p>
<p>・ 昨年 <small>さくねん</small> で感 <small>かん</small> じた課題 <small>かだい</small> をどのように克服 <small>こくふく</small> しますか</p>
<p>・ 今年 <small>ことし</small> の目標 <small>もくひょう</small> を自由 <small>じゆう</small> に書 <small>か</small> いてください</p>

6 しんろせんたく 進路選択

○ まな 学ぶ理由・ はたら 働く理由

・あなたにとって「まな 学ぶ」とはどんなことですか

・「まな 学ぶ」為ために大切たいせつなことはどんなことでしょうか

・どんなことにきょうみ興味をもっていますか

・興味のあることを「まな 学ぶ」にはどんな方法ほうほうがありますか

・「まな 学ぶ」ことことの理由りゆうを自由じゆうに書かいてください

・あなたにとって「働く^{はたら}」とはどんなことですか

・将来^{しょうらい}、どんな「働く^{はたら}」を^{めざ}目指していきたいですか

・周^{まわ}りに働^{はたら}いている人^{ひと}はいますか・いるとしたらどんな「働く^{はたら}」をしていますか

・気^きになる「働く^{はたら}」はありますか

・「働く^{はたら}」理由^{りゆう}を自由^{じゆう}に書^かいてください

○進路選択・情報共有

・中学卒業後の自分はどんな姿ですか？想像してみましょう。

・選んだ理由はなんでしょう？簡単でいいので書いてください。

・選んだ姿と違う場合はどんな姿が考えられますか

・選んだ姿になるために、今からできることは何ですか

• 自分じぶんの将来しょうらいを考かんがえたことはありますか。あるとしたらどんな姿すがたですか。

• 将来しょうらいのことを考かんがえる時とき、誰だれに相談そうだんしますか。またはしたいですか？

• 友達ともだちと進路しんろについて話はなすことはありますか。

• 先生せんせいから進路しんろについてどんな話はなしをされていますか。

• 中学卒業ちゅうがくそつぎょうご後、やってみたいことは何なんですか

7 仕事を知る

「お^{しごと}仕事^{ひょう}さがしま表」

じぶん^す自分が好きなキーワードを^{まなか}真ん中に^{きにゅう}記入して「^{おし}教える」「^{かんが}考える」「^う売る」「^{ひろ}広める」

「^{つく}作る」「^{しら}調べる」「^{はこ}運ぶ」「^{かんり}管理する」の8つの^{かんけい}関係する^{こうもく}項目を^{かんが}考えてみよう！

げんだい^{しゃかい}現代の社会は^{ひろ}広く^{ぶんぎょうか}分業化されているので、^{れんそう}連想するキーワードの中に^{なか}きっと^{じぶん}自分のお^{しごと}仕事^みが見つかるはず・・・！

これらは^{かいしゃ}会社の中にある^{なか}部署の^{ぶしよ}名前を^{なまえ}表^{あらわ}しているよ。

「^{おし}教える」^{じんじぶ}人事部

「^{かんが}考える」^{きかく}企画・^{かいほつぶ}開発部

「^う売る」^{はんばいぶ}販売部

「^{ひろ}広める」^{えいぎょうぶ}営業部（^{こうほうぶ}広報部を含む）

「^{つく}作る」^{せいぞうぶ}製造部

「^{しら}調べる」^{マーケティングぶ}マーケティング部

「^{はこ}運ぶ」^{うんぱんぶ}運搬部

「^{かんり}管理する」^{けいり}経理・^{ざいむ}財務・^{かんりぶ}管理部

おし
教える

かんが
考える

う
売る

ひろ
広める

つく
作る

しら
調べる

はこ
運ぶ

かんり
管理する

～ 職業しよくぎやうについてみんなと考かんがえてみよう。～

世よの中なかにはいろいろな職業しよくぎやうがあります。みなさんはどんな職業しよくぎやうに興味きやうみがありますか？自分の興味じぶん きやうみのある職業しよくぎやうについて調しらべてみよう！

年 月 日

あなたの名 <small>な</small> 前 <small>まえ</small> ：
興味 <small>きやうみ</small> ある職業 <small>しよくぎやう</small> ：
選 <small>えら</small> んだ理由 <small>りゆう</small>
仕 <small>し</small> 事 <small>ごと</small> の容 <small>ないよう</small> 容
どうしたらなれるの？
必 <small>ひつ</small> 要 <small>よう</small> な資 <small>しかく</small> 格 <small>かく</small> は？

参さん考こう

- ・ 職業しよくぎやう情報じやうほう提供ていきやうサイト (日本にほん版ばんO-NET) j o b t a g
- ・ 13歳さいのハローワーク
- ・ 職業しよくぎやうレディネステスト など

～キャリアプラン～

あなたの名前：
興味ある職業：
必要な資格は？

自分の将来のプランを立ててみよう！

自分の目標ややりたいことを決め、それを達成するためには何をしたらいいのか考えてみよう

<記入例>

キャリアプラン

	目標・やりたいこと	達成するために
中学	<ul style="list-style-type: none"> 野球部でレギュラーになる。 高校でも野球を続ける 	<ul style="list-style-type: none"> 部活は休まず参加する 帰ってから素振り 100回 勉強を頑張る
高校	<ul style="list-style-type: none"> 野球部でレギュラーになる。 甲子園に行く 大学に行く 	<ul style="list-style-type: none"> 部活は休まず参加する 帰ってから素振り 200回 勉強を頑張る
19歳		
20歳		

キャリアプラン

	<small>もくひょう</small> 目標・やりたいこと	<small>たっせい</small> 達成するために
<small>ちゅうがく</small> 中学		
<small>こうこう</small> 高校		
<small>さい</small> 19歳		
<small>さい</small> 20歳		
<small>さい</small> 21歳		
<small>さい</small> 22歳		
<small>さい</small> 25歳		
<small>さい</small> 30歳		
<small>さい</small> 40歳		
<small>さい</small> 50歳		

8 こころ からだ けんこう 心と体の健康

ライフステージ
しよく食・セルフケア

じぶん こころ からだ き
自分の心や体で気になる
ところはないかかくにん確認してみよう

それぞれどのようなびようき病気の
リスクがあるかかくにん確認してみよう

ずつう頭痛

めまい

すいみん なや睡眠の悩み

ふくつう げり腹痛・下痢

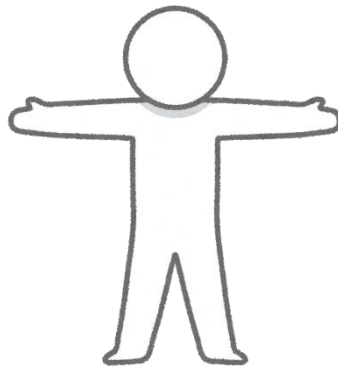
い いた胃の痛み

たいじゆう そうか げんしょう体重の増加・減少

どうき むね いた動悸・胸の痛み

せいかつじょう へんか生活上の変化

きぶん へんか気分の変化



9 ふりかえり 振り返り・目標 もくひょう (3)

こころ からだ けんこう
心と体の健康
びょうき いりようきかん
病気と医療機関



<small>じぶん こころ からだ</small> 自分の心と体で <small>き</small> 気になること	<small>びょうき</small> どのような病気の おそれがあるか	<small>しんぱい と き み</small> 心配な時に診てくれ <small>いりようきかん</small> る医療機関	<small>こま と き</small> 困った時 <small>そうだん ひとばしょ</small> 相談できる人場所

○振り返り

・得意な科目（一昨年から変わりましたか？）
・苦手な科目（一昨年から変わりましたか？）
・部活（退部している場合は辞めた時期も記入）
・昨年で頑張れたことは（学校内のこと）
・昨年で頑張れたことは（学校外のこと）
・友達は何人いますか
・昨年で感じた課題は何ですか

○今年の目標

・学習面 (毎日学習時間を作る、テストで何点以上等)
・部活動 (入部していない人は別のことで可)
・人間関係 (友人を増やしたい、こうやって過ごしたいなどなど)
・今年はどうな一年にしたいと思いますか
・昨年で感じた課題をどのように克服しますか
・今年を自由に書いてください

10 ライフスキル

生活するための生活力、それがライフスキルです。里親家庭や施設を離れる前に身につけておいた方がいいライフスキルがたくさんあります。わからないことできないことがあれば身近な大人に聞いてみましょう。

① 洗濯

必要なもの…

スーツや洗濯機で洗えないものは_____に出す。

② 料理・栄養

- ・ 私の得意料理は_____です。友達が来たら_____を作ってもらえます。今度挑戦したい料理は_____です。
- ・ 嫌いな食べ物は_____です。それには_____の栄養が入っているので代わりに_____を食べるよう気を付けます。

③ 掃除、衛生管理、整理整頓

- ・ 私は_____と_____と_____がきれいだと部屋にいて気持ちがいいです。

④ ごみの捨て方

- ・ 燃えるゴミ_____曜日、プラごみ_____曜日、不燃ごみ_____曜日、古紙_____曜日、缶・ビン・ペット_____曜日、ダンボール_____曜日。
- ・ 捨てに行くときのルール。_____時までに出す。何の袋に入れて捨てる？粗大ごみは？

⑤ 余暇

休みの日は身体を休めるとともに、気持ちもリフレッシュさせることが大切です。今のうちに自分の好きなことを知っておきましょう。

- ・ 私は休みの日 _____ をして過ごすのが好きです。
室内では _____ をしたいです。
屋外では _____ をしたいです。
三日間休みが取れたら _____ をしたいです。
一週間休みが取れたら _____ をしたいです。

こうつうしゅだん
交通手段

でんしゃの
電車に乗ることができる… YES・NO

バスに乗ることができる… YES・NO

タクシーに乗ることができる… YES・NO

いまもよ
今の最寄り駅から新宿駅までの行き方を調べてみよう！

しゅっぱつじかん
出発時間 _____ 時 _____ 分、とうちやくよていじこく
到着予定時刻 _____ 時 _____ 分

じかん
時間 _____ 分、りょうきん
料金 _____ 円、のりかえ
乗り換え _____ 回

(_____ 駅で乗り換え、 _____ 駅で乗り換え、 _____ 駅で乗り換え)

※途中で電車が止まった時のためにほかの行き方も調べよう。

ライフスキル^{じゆうきぎ}住居

ひとり暮らしをしよう！

住居探し^{じゆうきぎが}（アパート、マンション、社宅^{しゃたく}、寮^{りょう}、自立援助ホーム^{じりつえんじよ}、グループホーム^{なご}等）

わたし
私は_____がいい！

アパートを借りてみよう

① かかる費用^{ひようし}を知ろう

例 家賃^{やちん}50,000円（共益費^{きようえきひこ}込み）、敷金^{しききん}1か月、礼金^{れいきん}1か月、前家賃^{まえやちん}2か月、

保証人^{ほしやうにん}（要）保証会社^{ほしやうがいしゃ}可、鍵交換^{かぎこうかん}10,000円、保険料^{ほけんりやう}20,000円（2年間^{ねんかん}）

初期費用^{しよきひやう}は_____円です。

※保証人^{ほしやうにん}、保証会社^{ほしやうがいしゃ}って？…家賃^{やちん}を払^{はら}えなかったりした時^{とき}に代わりに責任^{せきにん}を持^もってくれる人^{ひと}です。親族^{しんぞく}もしくは施設長^{しせつちやう}等^{なご}にお願い^{ねが}いしましょう。

わたし
私の保証人^{ほしやうにん}をお願い^{ねが}する人^{ひと}は_____です。

※更新^{こうしん}って知^しってる？…賃貸^{ちんたい}（家^{いえ}を借^かりること）の更新^{こうしん}とは1年^{ねん}もしくは2年^{ねん}ごとに新^{あら}たに賃貸借契約^{ちんたいしやくけいやく}（家^{いえ}を借^かりる約^{やく}束^{そく}）をす^することです。更新^{こうしん}の際^{さい}には更新料^{こうしんりやう}がかか^かります。一^{いっ}般^{ぱん}的^{てき}には1ヶ月^{かげつぶん}分^{ぶん}の家賃^{やちん}と同^{おな}じく^くらいの額^{がく}です。

② 条件^{じょうけん}を考^{かんが}えよう

物件^{ぶつけん}の紹介^{しやうかい}をみ^みると間取り^{まんど} 1K、2DK など出^でてきます。KとかDとか^でってな^しんだか知^しって^る？

Lは_____、Dは_____、Kは_____、Rは_____、アルファベ

ットの前^{まえ}の数字^{すうじ}はそれら^をのぞいた部^へ屋^やの数^{かず}です。

※間取り^{まんど}のほか^の条件^{じょうけん}に、オートロック、トイレ^{べつ}バス別^{べつ}、ウォークインクローゼット、ペ
ット可^か、都^と市^しガス、ガスコンロ^{たいお}対応^{たいお}、インターネット^つ付き^{つき}など^{なご}があります。自^じ分^{ぶん}に合^あった
条件^{じょうけん}を考^{かんが}えてみ^みましょう。

わたし
私^{わたし}が住^すみたい家^{いえ}の条件^{じょうけん}は、間取り^{まんど}は_____で、

それ以外^{いがい}で_____と_____と_____は絶対^{ぜったい}条件^{じょうけん}！

③ 内見にいこう

実際にアパートを借りるときに、画像だけだとわからないことがあるので、現地まで行って実際に中を見てみましょう。駅からどのぐらいの距離かな？部屋の白当りは良好かな？洗濯機置き場はどこ？近くに買い物に行ける場所はあるかな？周りの地域は安全かな？比較をするためにも2～3件は内見してみましょう。

④ 契約しよう

住みたい場所が決まったら不動産屋で契約しましょう。必要な書類は契約前に教えてもらえます。メモして忘れないで持っていきましょう。

もし住む場所がなくなったら…。

様々な理由で急に住む場所がなくなってしまうこともあります。そんな時に頼る場所を考えておきましょう。

私が急に住む場所がなくなったら_____に連絡して相談します。

連絡先は_____です。

ライフスキル 金銭管理

将来に向けて貯金をしよう

私は卒園までに_____円貯金します！

そのために月に_____円貯金します！

一人暮らしの一ヶ月の生活費を考えてみよう

施設で生活していると
気にしたことは無い
と思います。想像
でいいので考えて
みましょう

	考えてみよう	実際にいくら	みましょう
家賃			
水道代			
電気代			
ガス代			
保険料			
食費			
スマホ代			
日用品代			
貯金			
おこづかい			
その他			

実際に一人暮らし
をしている人に聞
いてみたり、パソ
コンで調べてみる
なりしてみましょう。

現金以外の支払い方法を知ろう

- _____ (スマホで…)
- _____ (電車に乗る時…)
- _____ (後払いのカード…)
- _____ (券と交換で…)

※注意

リボ払いやキャッシング、つけ払い (ZOZOTOWN)、後払い決済 (楽天ペイ) などは借金です。使った金額以上に返さなければいけません。

ライフスキルコミュニティ・防犯

○身分証明証チェック

家を借りるときや契約するときや銀行口座をつくる等、様々な場所で活躍する身分証明証。常に持っていた方がいいものと必要な時に持っていくものとあります。あなたは持っている？持っていない？

本人確認書類（写真付き）を持っていますか？ YES・NO

例；マイナンバーカード（通知カード不可）、各種障がい手帳等

* 学生証は公的な機関では使用できません。

本人確認書類（写真なし）を持っていますか？ YES・NO

例：保険証

住民票はどこで取れるか知っていますか？ YES・NO

○身近な危険を知って自分の身を守ろう！！

普段何気なく生活していますが、気づくと危険と隣り合わせ。身の回りに潜む危険を知って、自分の身を守ろう！ヒントを頼りに下線部分を埋めてみよう。

身近に潜む危険 *はヒントです。

自然災害

・ _____（大きな揺れが…） わたし が逃げる場所は _____ です。

* 避難訓練での成果を発揮する時です！！

・ _____（大雨で崖が…） わたし が逃げる場所は _____ です。

* ニュースで道路が崩れているのを見た覚えありませんか？

・ _____（急に真っ暗に…） _____ を用意します。

* 施設にいと経験したことないかもしれません。電柱が倒れたりすると起こります。

・ _____（雨風が非常に強い…）

* 遊んで傘を壊して怒られたことはありませんか？

自分や周りから

・ _____（楽しく飲んでいても…） * 20歳になってからですよ！！

・ _____（車や自転車で…） * 急に止まることはできません。

・ _____（大食いや運動をしなかつたりすると…）

* 若いうちは平気だけど、年齢を重ねるごとに気になってきますね。

・ _____（勧められてもダメ！絶対！）

* 芸能人がたまに捕まっていますね。

・ _____（焦らず119番。煙を吸わないように）

* オール電化の家が増えていますが、まだまだ油断はできません。

〇一人暮らしに潜む危険

泥棒から身を守ろう。以下の状況は危険な状況です。なぜダメなのかを考えてみよう。

状況	危険なこと
郵便受けに手紙がたくさん入っていて、明らかに何日も回収していない。	
洗濯物が夜まで出しっぱなし。	
出掛けるときはしっかり鍵をかけるのに帰ってからは鍵をかけない。	
手紙をそのまま透明のゴミ袋に入れてゴミ捨て場に捨てる。	
下着を外から見える場所に干す	
SNS (Twitter や Instagram) に旅行中と書き込む。	

インターネットも危険がいっぱい

インターネットに触れる機会が多いため、SNS (ソーシャルネットワークサービス) は趣味を共有したり、疎遠 (遠ざかって関係の薄いこと) になってしまった人と連絡が取れたり便利なこともあります。しかし使い方を間違えるととても危険なものになってしまいます。どんな犯罪に巻き込まれてしまうか思いつく限り考えてみましょう。

- ・ Instagram に自分の部屋で自撮りしてタグをつけて投稿した … _____
- ・ Twitter で〇〇死ねとつぶやいた … _____
- ・ 恋人に裸の写真を送ってと言われて送った … _____
- ・ 裏バイトに応募した … _____
- ・ 知らない人の LINE から送られた URL にとんでみた … _____
- ・ 掲示板にやるつもりのない犯罪予告を書き込んだ … _____
- ・ 電車でかわいい子を見つけたからその子のインスタを探した … _____
- ・ 寝ているおじさんの顔が面白かったので写真撮って投稿した … _____
- ・ バイト先で冷凍庫に入って遊んでいるのを TikTok にあげた … _____
- ・ 掲示板で煽られたので住所を書き込んだ … _____
- ・ 知らないアプリがインストールされていた … _____
- ・ マッチングアプリでパパ活の募集があった … _____
- ・ 「斉藤さん」で話した人に電話番号を教えた … _____
- ・ ガチャでいいのが出なかったので追加で課金した … _____

『トラブルシューティング』

自分が日常生活のトラブルに巻き込まれた時に、どのように対応していくのが良いのか、前もって対処法を考へておくことはとても大切です。

トラブルシューティングとは、何らかの問題が起こったときに、その原因を探して取り除くことを意味する言葉です。

最もシンプルで、問題発生の可能性が高いところからチェックしていき、一歩ずつ段階を踏んで、トラブルの原因や対処法を探っていこう！

「災害」：地震、火災、津波、台風、土砂崩れ、感染症

「防犯」：空き巣、ストーカー、勧誘、詐欺、自転車盗難、ひったくり

「事故」：怪我、交通事故、食中毒、一酸化炭素中毒

「SNS」：いじめ、個人情報、自撮り、出会い系サイト

「お金」：給料、貯金、管理、貸し借り、カード、ギャンブル、マルチ商法

「依存症」携帯、ゲーム、たばこ、お酒、買い物、OD（オーバードーズ）

「ご近所」：ゴミ出し、騒音、汚部屋、悪臭、駐車、ペット、挨拶

「人間関係」：親族、友達、仕事、恋愛、DV

<p>さいがい 災害</p>	<p>ぼうはん 防犯</p>	<p>じこ 事故</p>
<p>SNS</p>	<p>トラブル シューティング</p> 	<p>しゃっきん 借金</p>
<p>いそんしょう 依存症</p>	<p>きんじょ ご近所</p>	<p>にんげんかんけい 人間関係</p>

11 えいぞくてき 永続的なつながり

「ライフマップ」

ライフマップは、じぶん自分としゃかい社会とのかんけい関係について、せいかつ生活に役立つじょうほう情報をきにゆう記入します。

じぶん自分のにちじょうせい日常生活をきさ支えてくれるネットワークをつく作っていきましょう！

(例) ライフマップにふく含めるもの

しんろ進路 (進学・就職等)

おや親・しんぞく親族・しえんしゃ支援者・ともだち友達等

ぎょうせい行政・いりょうほけん医療保健・ふくし福祉サービス等

ちいきしげん地域資源・コミュニティ

レジャー・リフレッシュ・しゅみ趣味

よく (たまに) 行くところ

その他ほか

しんろ
進路
しんがく しゅうがく
(進学・就学)

かんけいしゃ
関係者
おや しんぞく しえんしや
(親・親族・支援者)

ライフマップ



ぼしよ
場所: アパート
ひんど まいにち
頻度: 毎日
かんけいしゃ ひとり
関係者: 一人

ちいき
地域
ぎょうせい いりようんがふ
(行政・医療等)

ほか
他
(レジャー等)

えいぞくてき
永続的なつながり
エコマップ

じぶん まわ ひと
自分と周りの人との
かんけい か
関係を書いてみよう

かんけい
これからどのような関係にして
いきたいか書いてみよう





えいぞくてき
永続的なつながり
しょうらいけいかく
将来計画



これからやりたいこと	そのためにサポートして くれそうな ^{ひと} 人	サポートしてもらうために すること

「あすなる ワークブック」とは

神奈川県では、児童養護施設、児童自立支援施設、自立援助ホームに設置された職業指導員・自立支援担当職員と、社会的養護自立支援事業（あすなるサポートステーション）及び行政等が、毎月連絡会議を実施する「あすなる連絡会」という協働のしくみをつくっています。

2021年「あすなる連絡会」として「調査研究WG」「人材育成WG」で活動を行う中、調査研究WGとして、アフターケアでの調査・ニーズにもとづき、インケアの質を高めるため、「あすなるワークブック」を作成しました。

この「あすなるワークブック」は、施設や里親家庭等で暮らしてきた子ども達が、これからの自分の人生をどんなふうに、どうやって進んでいくのか考え、準備するためのものです。子ども達が自分らしい人生を送るためのツールとして、役立ててもらえることを願っています。

このツールは、“身近な大人を知る”・“自分を知る”・“自分の将来を考える”・“学ぶ働く理由を考える”・“仕事を知る”・“心身の健康を考える”・“ライフスキルを知る”・“永続的なつながりを考える”等の項目に分かれています。主に中学生年代の子どもと担当職員や里親さんが一緒に取り組めるように心がけて作成しました。ぜひ自分たちの個性的なワークブックを作ってみてください。リービングケアとして、自立していく高校生年代の子どもにも再度取り組むと、よりオーダーメイドのワークブックができると思います。

子ども達一人一人の興味関心や能力は異なりますので、自分たちが活用しやすいように、必要な項目や内容、時期や順番等を変更して頂いてもかまいません。また、あすなるワークブックを参考に、施設や里親家庭のオリジナルワークブックを作成して頂いても良いかもしれません。

“子ども達の明るい未来のため”の一助となれば幸いです。

作成 あすなる連絡会

あすなろワークブック作成メンバー紹介

あすなろ連絡会（令和4年度構成員）

- ・川島稔（鎌倉児童ホーム）
- ・松村俊明（春光学園）
- ・飯嶋覚（城山学園）
- ・遠藤尚彦（白十字会林間学校）
- ・内木雄太（しらかば子どもの家）
- ・越原章太（ゆりかご園）
- ・原瀬昌久（唐池学園）
- ・野田裕人（湘南つばさの家）
- ・斉藤優（強羅暁の星園）
- ・安井飛鳥（あすなろサポートステーション）
- ・荒川美沙貴（あすなろサポートステーション）
- ・池谷日菜乃（あすなろサポートステーション）



asunaro