

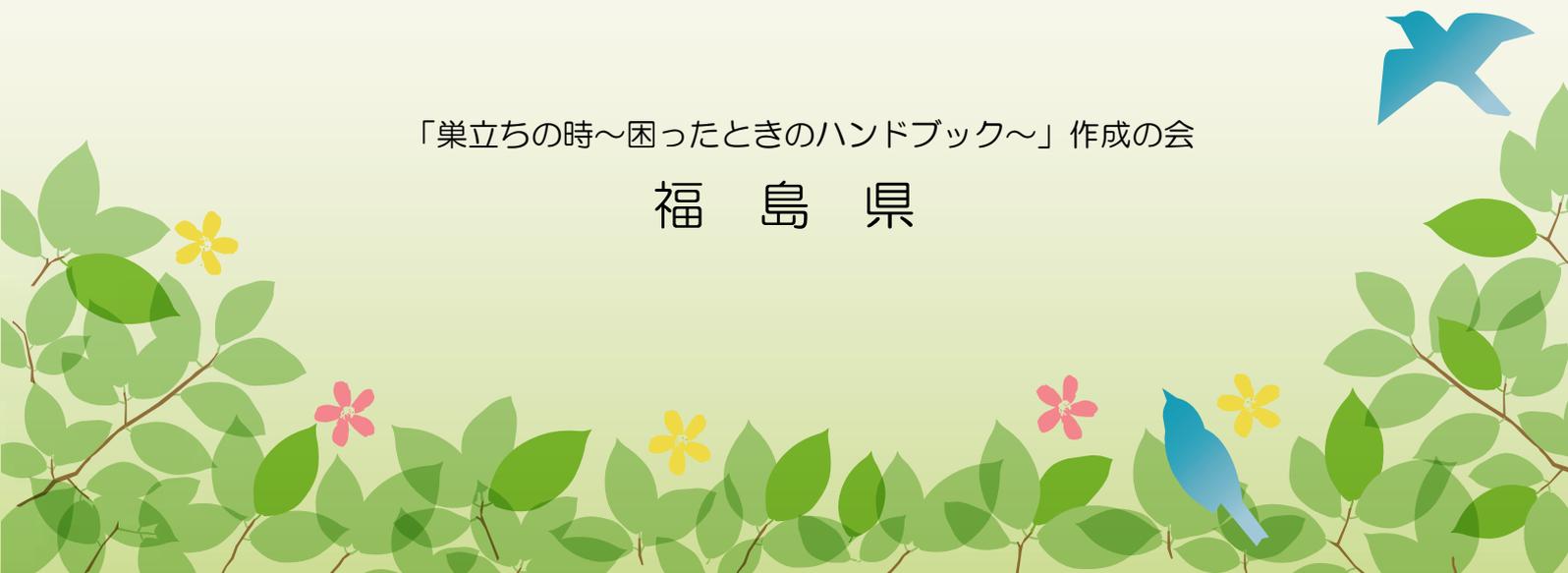


巣立ちの時

～困ったときのハンドブック～

「巣立ちの時～困ったときのハンドブック～」作成の会

福 島 県



巣立ちの時を迎えたみなさんへ

社会へ“巣立ちの時”をむかえたみなさん、今どんな気持ちですか？
新しい生活を考えて、わくわく、ドキドキしていますか？
どんな生活が待っているのか、ちょっぴり不安でしょうか。

進学する人も働き始める人も、大人への階段を一步上り始めるときです。

どんな生活が始まるのか、生活していくってどんななんだろう、お金のやりくりは大丈夫なのか、新しく出会った人たちとどんな人間関係を作っていくのか・・・。

あなたの人生はあなたのものです。あなたの人生の主役はあなたです。そして、あなたを応援してくれる人はたくさんいます。

社会での生活で、“困った”時には、信頼できる誰かに相談しましょう。
皆さんは、誰に相談しますか？

お父さんやお母さん、お兄さんやお姉さん、おじいちゃんやおばあちゃんといった家族の人でしょうか。

いっしょに学んできた友だちや学校の先生でしょうか。

児童福祉施設や里親さんのもとで育った人は、先生や里親さんかもしれません。

また、新しく出会った学校の仲間や仕事場の上司や先輩、同僚の人でしょうか。

誰かに相談することはとても大事なことです。必ず誰かに相談しましょうね。

それでも、相談相手が見つからないときや生活をしていくなかで、困った時に取り出してください。この本を読んで参考になればとても嬉しいです。

皆さんの人生が、時に心配や不安なことがあって曇りや雨降りの気持ちでであったとしても、必ず晴れた日が来ます。雨が降るから虹も出ます。

かけがいのないあなたの人生を心から応援していますよ。

2021年3月

「巣立ちの時～困ったときのハンドブック～」作成の会

目 次

□一人暮らし暮らしの落とし穴 コラム編	3
気をつけよう!! 一人暮らしの落とし穴	5
①訪問販売 ②宗教の勧誘 ③声掛け販売・スカウト・チャッチ	
④携帯電話・ネット・SNS ⑤悪質商法	
仕事について	10
職場を辞めたくなくなった場合／解雇されてしまった場合／転職をしたい場合	
□「SOS!」の時には	13
こころの問題について	15
お金がない	24
借金が返せなくなっちゃった!	26
STD（性感染症）になったかも!と思ったら	28
どうすれば避妊できるの?	30
妊娠に気づいたら～妊娠届けを出しましょう～	32
妊娠したかも・・・どうしよう	33
これってDV?	35
これって、セクハラ（セクシャルハラスメント）?	39
これって、パワハラ（パワーハラスメント）?	41
ストーカー被害にあったら	43
ちょっと待って! 出会い系サイト	45
□【生活編】 コミュニケーションと仕事	47
□【生活編】 生活	65



一人暮らしの落とし穴 コラム編

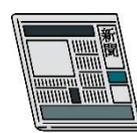
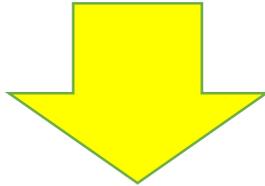


気をつけよう!! 一人暮らしの落とし穴



① 訪問販売

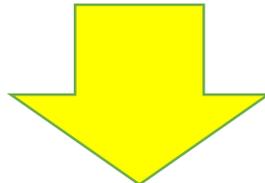
アパートの呼び鈴が鳴り、「お得な商品をお持ちしました。少しのお時間ですので、お話だけでも聞いて頂けませんか?」と言われ、少しならと玄関を開け、話を聞き始めると、言葉巧みに話をされ、自分の中で、その商品の価値がどんどん上がり、「今だけこの金額ですよ、絶対お得です! 損はさせません!」の言葉に引き寄せられ、商品の契約をしてしまう場合があります。



アパートの場所も知られているし、断ったら怖いな、いい人そうだし大丈夫かな?? 月々その位の金額なら大丈夫という、商品が欲しいかどうかの判断よりも、この場をどう乗りきるかの判断に変わってしまい、多額のローンを抱えてしまう例も数多くあります。自分にとって必要なのか、本当に欲しいものなのかの判断をしっかりとるようにしましょう。断る勇気を持つ事、相談できる人に連絡をする事が大切です。

② 宗教の勧誘

訪問販売と同じくアパートを訪問する形で、皆さんのアパートを訪ねて来る事があります。一人暮らしの寂しさ、世の中の暗い状況、仕事での悩みなど、皆さんの心の中にある弱い部分に焦点を当てた話をされる事があります。何かに救いを求めたい、助けてもらいたいと人は弱いものです。「信じれば救われますよ」「皆さんと一緒に住みやすい世の中にしませんか?」等々と勧誘の話があり、「一度私たちの集まる所に来てみませんか?」と誘われる事もあります。

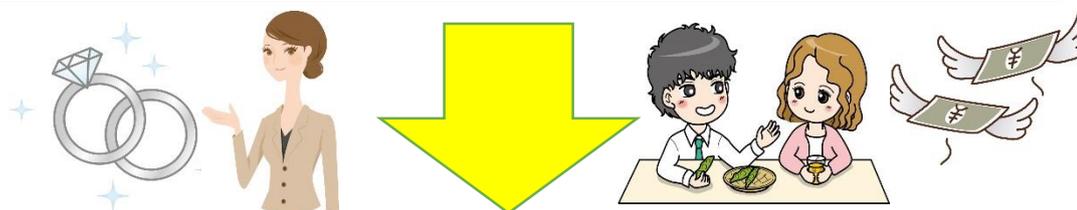


信教の自由が日本では保障されています。勧誘に来る方も、一人ひとりを救いたいという気持ちやその宗教の思想を広めるために活動しています。捉え方や考え方は様々ですが、その宗教の本質を自分で確かめる事は重要です。安易に入信する事は、勧められません。これも、相談できる人に相談する事が大切です。

③ 声掛け販売・スカウト・キャッチ

街なかを歩いていて、突然声を掛けられた経験はないですか？交友目的での声掛けもあるかと思いますが、社会人になると、営業等の目的で声を掛けられる機会もあります。時給・日給の高額な仕事の紹介であったり、飲食店の店の紹介であったり、絵画や宝石等の高額な商品の販売目的での声掛けも存在します。容姿端麗な男性や女性が、言葉巧みに声を掛けてきますので、訪問販売と一緒に、その事や物の価値が上がってしまい、転職したり、お店に入ったり、商品の購入契約をしてしまう事もあります。

その紹介された仕事が、きつかったり、お給料が最初の話と違ったり、普通の飲食だったはずなのに、高額な請求をされたり、契約した商品の値段が高額すぎたり、様々なトラブルがあるのも事実です。



まず、街中での声掛けの営業は、法律や条例の違反が多いのを理解しましょう。という事は、話を聞かなくてよいという事です。「急いでいますので」・「ちょっと時間がありませんので」と断るのが一番安全です。

声を掛けてきた人の話に耳を傾け、聞き入ってしまい、興味関心を持ってしまった場合は要注意です。昼食や夕食の誘いや「場所を変えて話をしませんか？」と、次の段階に話が入ってしまうケースもあります。この段階に入ってしまうと、街中よりも断りづらくなってしまいますので、場所を移動せず、断る事をしましょう。

宗教の勧誘も、街中の声掛けで行われる場合もあります。宗教の勧誘・商品の販売目的に関しては、声を掛けるだけなら違法ではありませんが、強制的に入会・購入を迫る事、入会書・契約書にサインさせる等の行為は、違法になります。もしも、入会書や契約書にサインしてしまった場合でも、書面をもって断る事ができますので、信頼できる方にお話をしてみましよう。何かを購入してしまった場合は、クーリングオフ(契約してから8日以内)という制度がありますので、調べてみましょう。

この他にも、危険ドラッグや違法薬物などの購入の誘いもありますので、注意しましょう。

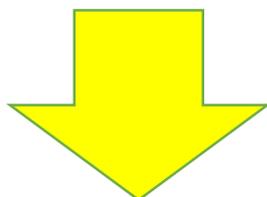
④ 携帯電話・ネット・SNS



中学生や高校生から使っている携帯電話だから大丈夫、問題ないとは言いきれません。今までは保護者の管理で携帯電話を使用していましたが、一人暮らしになるとその責任も自分に発生してきます。自分で働いたお金だからと、携帯電話での取引が増える可能性があります。ネットショッピング、ゲーム等の課金、今は、銀行等の通帳の代わりに携帯電話になっている時代です。個人情報のかたまりであることを認識して、使用しましょう。

携帯電話の請求が来て、5万、10万、更に上の請求金額がきて、支払いが出来ない状況に陥らないように気をつけて下さい。

仕事上のトラブル、人間関係の悩み等々・・・顔の見えない人には相談し易いと、SNSの中で相談する人もいますよね。確かに顔を合わせる事が無いので、気を遣わずに何でも話せる、話をしているのが楽しいという意見があるのも分かります。しかし、全てが上手くいっている状況にない事も理解して下さい。その話の中には、沢山の個人情報や職場の情報等も含まれる事があると思います。知らず知らずのうちに、自分の情報をさらけ出してしまっている状態になる事もあります。



インターネットの普及で、私達の生活は便利になりました。携帯電話・SNSも素晴らしいものだと思います。しかし、便利な事の裏に落とし穴も存在している事を、みんなで理解しましょう！

そして、ここでも大切な事は、顔の見える、信頼できる人との関係を維持していきましょう。一番安心できる存在になってくれるはずですよ。

⑤ 悪質商法

ここでは、代表的な悪徳商法・悪質商法の手口などについて説明します。
心当たりが少しでもあった時には、すぐに**相談**です。

架空請求…利用した覚えのないサービスなどの請求がハガキやメールが届きます。何らかの名簿などを使ってランダムに発信している為、無視するのが一番です。業者に連絡したりすると、更に個人情報を渡す事になります。中には、裁判所や公的な機関の名前をかたるケースもあります。

ワンクリック詐欺…ウェブサイトやEメールなどのリンクをクリックすると、「登録しました」などのメッセージがいきなり出てきて、登録料などの料金を請求されます。クリックしただけで個人情報が相手に伝わる事はありません。驚いてこちらから相手に連絡を取って、個人情報を与えないよう無視しましょう。

ポイントメール…「特別モニターに選ばれました」「抽選に当たりましたので手続きにきてください」等と販売目的を隠し、有利な条件で取引できる事を告げて、電話やはがき、SNSで勧誘して営業所に出向かせます。営業所に出向くと、契約しないと帰れない状況で高額な契約を迫ります。

デート商法…出会い系サイトや電話、メールなどを使って出会いの機会をつくり、男女の恋愛感情を利用して、仲良くなった相手に断りにくい状況で金融商品の投資や、高額な商品売りつけます。SNSの普及に伴い、ウェブ上で交流を重ねて親しくなる事で、警戒心を無くさせる手法が多くなっています。

マルチ商法…友人やSNSで知り合った人などから、「儲け話がある」と商品の販売組織に勧誘されます。商品を購入させ、自ら組織への加入者を勧誘し商品購入につながれば、利益が得られるという仕組みです。勧誘時の儲け話と違って思うように売れず、多額の借金と商品の在庫を抱える事になります。





社会人 1 年目を迎える皆さんへ



なんだか社会人になる事や一人暮らしが怖くなってしまいま
すよね。でも大丈夫です。みんなが通る道であり、特別な事
はありません。

皆さんに少しでも、安定した生活を送って欲しいという気持
ちから、いくつかの例を挙げさせていただきました。

今、自分の周りをよく確認してみてください。信頼できる身近
な人はいますか？一人でもいれば大丈夫!!なんでも相談、恥ず
かしがらずに聞いてみましょう。それが何よりも大切です。

社会人の先輩たちが温かい目で見守ってくれています。



仕事について



社会人になるという事は、働く事が生活の主軸になります。

自分の第一希望で就職できた人、第一希望ではなかった人、やりたい事が無かったから、とりあえず求人を出ている就職先で決めた人、その働く場所にたどり着くまでには、様々な経験をして決めてきたと思います。

入社・入職の仕方は色々あっても、生活の為に働いていかなければなりません。スムーズに会社に馴染める人、馴染めずに悩む人、辞めたくなくなってしまおう人が出てくるのも、現状です。ここでは、辞めたくなくなった場合、解雇されてしまった場合、転職についてのお話をします。

職場を辞めたくなくなった場合

辞めたい理由は様々だと思います。仕事内容が自分に合っていない、人間関係が難しい、新たにやりたい事が見つかった、特に理由はないけれど、居心地が良くない等々、多岐にわたります。

理由は様々ですが、社会人としての動きは次の順番が良いと思いますが、3～4名位の方のアドバイスを聞く事をお勧めします。

①親しい相談できる人に今の仕事の状況、自分の状況を説明・相談をする。

②職場の親しい先輩や同僚に相談をする。

③自分の上司に相談をする。



自分の思い・考えを伝える事で、解決策が見つかったり、辞めたい気持ちが薄れていく事もあります。また、会社の上司や先輩、同僚が、あなたの為に動いてくれる事もあるかもしれません。

話を聞いても辞めたい気持ちが消えなかったり、逆に強くなる事もあります。それでも①～③の方々に相談をしていれば、円満に退職する事ができると思います。

一人で悩んで、出勤できなくなったり、無断欠勤等をしてしまうと、職場にも迷惑が掛かりますし、次のステップに進めない状態に陥ってしまう事も考えられます。

「話しましょう！自分の気持ち!!」

解雇されてしまった場合

突然会社から、解雇を言い渡される事もあります。ただし、その解雇が正当な理由を基に決められた事なのか？会社の業績不振によるリストラなのか？等、しっかりと知る権利が働く側にはあります。自分に思い当たることがある場合もありますし、全く思い当たる節が無いのに、言い渡される場合もあるかと思えます。

会社が解雇を通告する時にはルールがあります。

- ①解雇する場合は、30日以上前にその労働者に通告しなければならない。
- ②解雇までの30日分以上の賃金を支払わなければならない。
- ③解雇理由を書類で発行しなければならない。

以上のような事が、守られた解雇かどうかの確認は大切です。

解雇理由について納得がいかない場合は、近くの労働基準監督署・ハローワーク等に相談して下さい！！

解雇の内容について

- 経営状態の著しい悪化・倒産等による解雇（会社都合）
- 労働者の著しい業績不良・勤務態度不良・長期の病気

この二つが最も多い解雇の理由になっています。



悪質な解雇例

- 国籍などの差別による解雇
- 仕事で健康を損なった場合の解雇
- 性差別による解雇
- 女性の結婚、妊娠、出産を理由とした解雇
- 会社の違法行為を訴えた事による解雇
- 労働者の権利を守る為の活動による解雇



人との対話を大切に！！

転職をしたい場合

転職には、様々な理由が考えられます。転職について、紹介したいと思います。

①自分の目標を持った転職

- 一番理想的な形です。目標が決まったら、働きながら、新たな転職先探しを実施し、ある程度転職先が決まってから、職場に報告、退職する日程等の調整を行ない、退職、新たな職場へと進む事ができます。時間的な余裕がある事、お世話になった職場ときちんと話し合いが出来る事が理想的です。

②解雇通告があつての転職

- 自分の気持ちとは裏腹に、生活の為に新たな職場へ行かなければならなくなります。時間的な余裕がない事とやりたい事も見つからない中で、どうしたら良いだろうと悩みが大きくなってしまうケースです。これは自己都合ではなく、会社の都合によるものが多いので、失業保険等を貰いながら、じっくり次の転職先を見つけて欲しいと思います。

③職場との関係性が悪くなり自主退職、無断欠勤等で行けなくなつての退職

- こちらも突然、次の目標も決めていない為、②と同じような転職になります。大きな違いとしては、自己都合の意味合いが強い退職になるので、転職先への不安感等が払拭できるかが、大きな課題になってきます。焦ったり、とりあえずというような転職は、新たな退職に繋がってしまう可能性もありますので、十分に考えましょう。

転職は、みなさんの人生にとって大きな決断の一つです。やりたい事が決まって、突っ走る力が、必要な時もあるかもしれませんが、周囲の声や意見を聞く事も大切にしてください。応援してくれる方がいるはずですよ。



見つけよう！転職で天職！！



「SOS！」の時には

生きて生活していくと、本当に困ってしまい、どうしていいのかわからなくなる時があります。だれにでもあります。

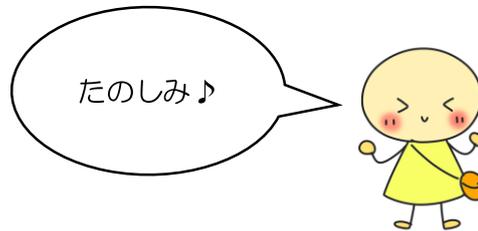
そんな時には、一人で考え込まないで、{SOS!}を出してみましよう。親やきょうだい、おじいちゃん、おばあちゃん、学校の先生・・・必ず受け取ってくれる人がいます。

相談相手が見つけれられないときには、相談できる専門機関に相談しましょう。

必ず問題解決の方法が見つかり、安心して、前に進めるようになります。

こころの問題について

新しい生活に心がウキウキ。「よし！頑張るぞ！！」と書いていても・・・



毎日頑張っていると「プレッシャーに押しつぶされそうになったり・・・」「何か妙にイライラしちやったり」「あれ？なんかすっごく疲れてるなあ・・・」とか「なんでだろう・・・なんか気持ちが落ち込むなあ」なんてこともあります。それは、誰しもが経験することで、とても自然なことです。

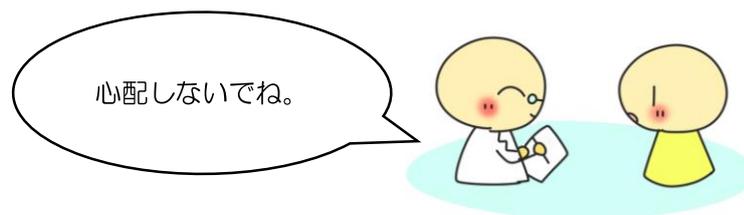


どんなに健康に気を付けていても、風邪をひいてしまうことがあるように、こころが風邪をひくこともあります。そういう時は、こころを休ませてあげることが必要です。

例えば・・・

- 夜眠れない。寝付くまでに1時間以上かかってしまう。寝ても夜中に起きてしまう
- なんだか気持ちが沈んで、何もしたくない
- 身体には問題ないと言われても、なんか体調不良が続いている

そんな時は、こころのお医者さんに相談してみましょう。

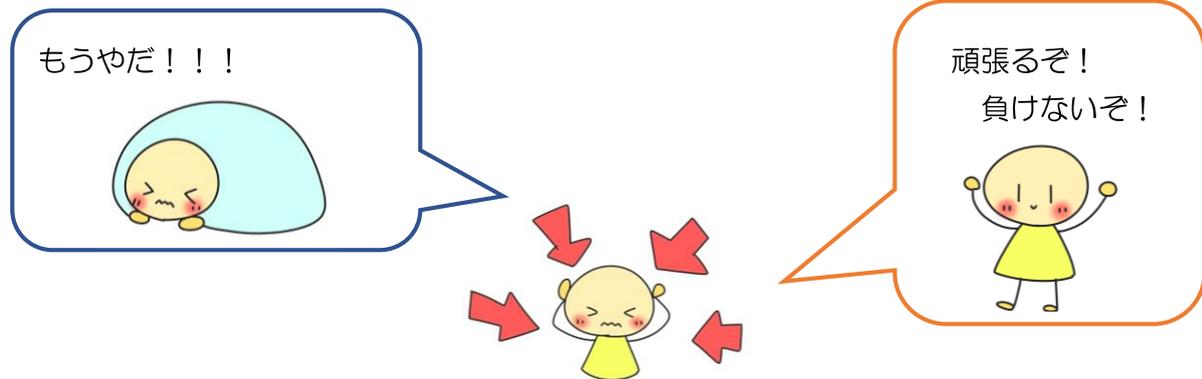


● ストレスって??

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。誰しも何とか上手くやっていきたい、失敗したくない気持ちを持つものです。だからこそ、ストレスを感じます。

でも、ストレスは、必ずしも悪いものとは限りません。

プレッシャーを跳ねのけようとして、かえってやる気が出ることで、持てる力を発揮しやすいなんてこともあります。でも、その反面、ストレスが大きすぎたり、長期間続くことで、こころだけでなく、身体の調子も悪くなってしまうことがあります。



《ストレスのサイン》



こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなった
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 他人と付き合うのが面倒。会いたくない、話したくない

からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目がさめちゃう
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎちゃう
- 下痢をしたり、便秘しやすいよ
- めまいや耳鳴りがする



こんな時は、リラックス♪

自分なりのリラックス方法を探してみよう!

音楽を聴く? 歌を歌う? お風呂にゆっくり浸かる? 何がいいかな??



こころが疲れてしまったら・・・

どんなに健康に気を付けていても、風邪をひいてしまうことはありますよね？実は、こころも同じなんです。こころだって風邪をひくことがあるんです。そういう時は、こころをゆっくり休ませてあげたり、お医者さんに相談することも必要になります。

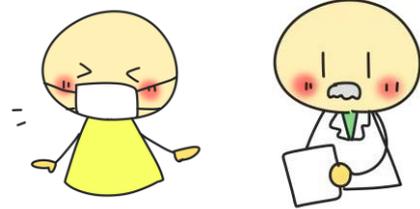
● 気分がすごく落ち込む・・・(うつ病)

症 状

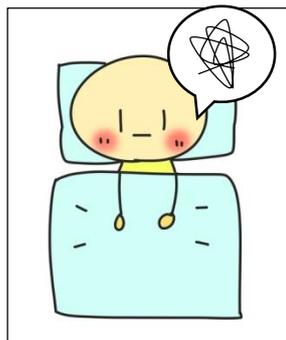
- ・ 気分が落ち込む。自信がなくなる
- ・ 集中できない。何となくネガティブな考えばかり浮かぶ
- ・ 何をするにも億劫になり、物事に興味がわかず、楽しいと思えない。
- ・ 眠れない、食欲がなくなる、肩こり、頭痛、胃の不快感、便秘など

※ 日本で、これまでにうつ病を経験した人は13～16%との調査結果もあるよ。

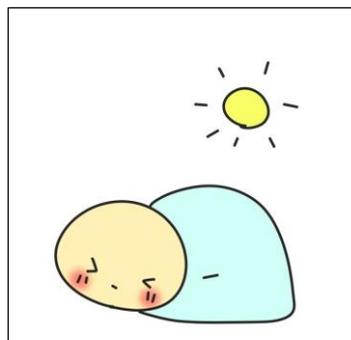
注：厚生労働省 HP より



気持ちが沈む



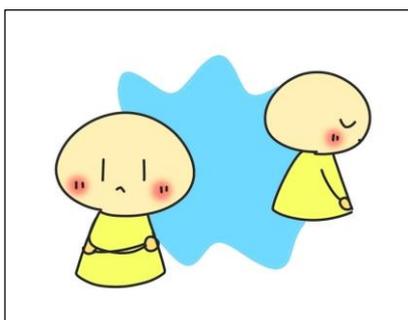
眠れない



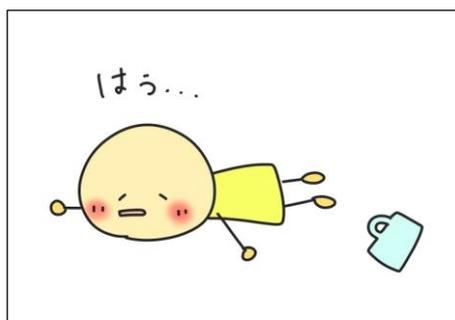
朝、起きられない



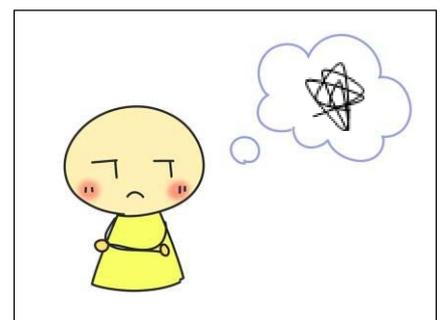
食欲がない



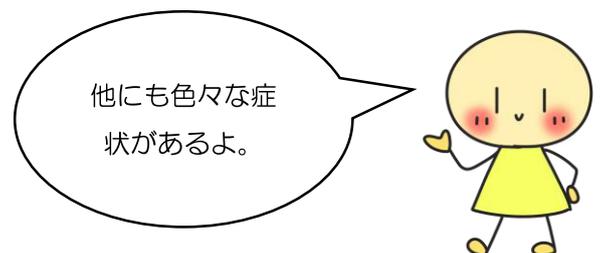
人と会うのが億劫



何もする気になれない



考えがまとまらない

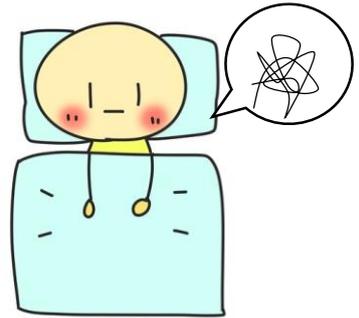


● 眠れない・眠りすぎる・朝起きた時スッキリしない（睡眠障害）

症 状

- なかなか寝付けない、入眠に1時間以上かかるなど
- 一度寝ても、夜中に何度も起きてしまう
- 朝早くに起きてしまい、その後なかなか寝付けない
- 目が覚めた後、スッキリしない。

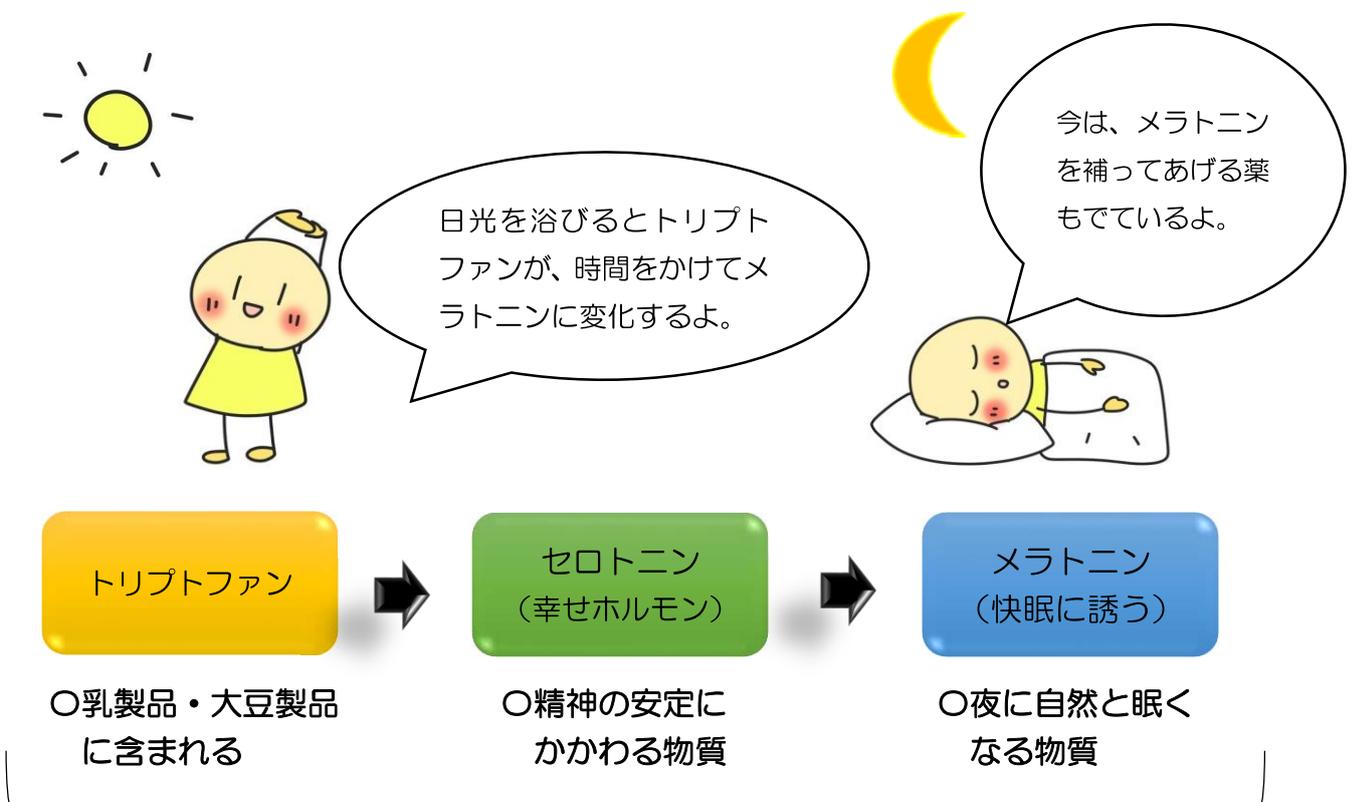
※ 日本では、一般成人の約21%の人が不眠に悩んでいると言われているよ。 注：厚生労働省HPより



睡眠障害になる原因とは？

- 何らかのストレスによって生じるもの（例えば、仕事上の問題など）
- 身体の病気や症状が原因で生じるもの（例えば、喘息や外傷、リュウマチなど）
- 精神的な病気や神経の病気によって生じるもの（例えば、不安や抑うつなど）
- 服用中の薬やアルコール、カフェイン、ニコチンなどによって生じるもの
- 睡眠を妨げる環境によって生じるもの（例えば、時差ボケや生活リズムの昼夜逆転）

夜に眠くなる仕組み



15時間かけて変化します。

睡眠が十分にとれないデメリットとお薬について



夜、よく眠れないと日中に眠くなってしまったり、やるべきことに集中できなったり、疲れがとれないなど、支障がでてしまうよね。

でも、睡眠薬ってなんだか怖いイメージがあるよ。依存性があるとか、一生飲み続けなくちゃいけないとか・・・

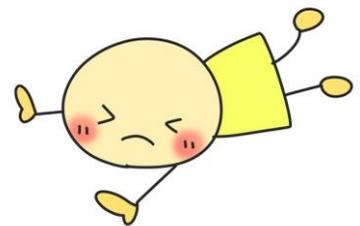


昔の睡眠薬（依存性がある）のイメージがあって、敬遠する人もいるかもしれないけど、今は睡眠の質を整えるような薬も出てきているよ。例えば、メラトニンを補うことで夜に自然と眠くなるようにする薬だったり、脳が途中で覚醒してしまうのを邪魔する薬があるよ。色々な選択肢があるから、困った時は、お医者さんに相談してね。

● 身体に悪いところはないんだけど、なんとなく体の調子が悪い（自律神経失調症）

症状 注：自律神経失調症っていうのは、正式な病名ではありません。

- 頭痛や睡眠障害
- 息切れ・息苦しさ
- 貧血・めまい
- 動機
- 疲労感が取れない
- 下痢・便秘
- 腹痛・嘔吐
- 不安・集中力が低下する
- 肩こり・筋肉痛



交感神経と副交感神経とは？

交感神経（活動）

- 緊張している時
 - ストレスがある時
- 〔 動機がする・血圧があがる
汗をかく・下痢・食欲不振 etc 〕



副交感神経（休息）

- リラックスしている時
 - 安静にしている時
- 〔 血圧が下がる・脈が安定 〕

※ ストレスがかかり過ぎることで、バランスが崩れて調子が悪くなってしまふよ。

一生懸命仕事や勉強を頑張っても上手くいかない時・・・(発達障害??)

頑張っているのに・・・

- どうしても仕事でミスが多くなっちゃうんだ。
- 家事とかも上手くこなせないんだよね。
- 整理整頓や片付けとかも苦手なんだ。
- 人に「空気が読めない」って言われちゃう・・・
- 色んな事が気になって物事に時間がかかって「遅い」って言われちゃう。



得意なことや苦手なことは、人それぞれなんだよ。
例えばね、人前で話すのが得意な人もいれば、人付き合いが苦手なこともあるよね?なんでもパパッと出来ちゃう人もいれば、じっくり考えて取り組んで、時間はかかるけど間違いが少ないって人もいるし。それは、その人その人の『特性』なんだよ。

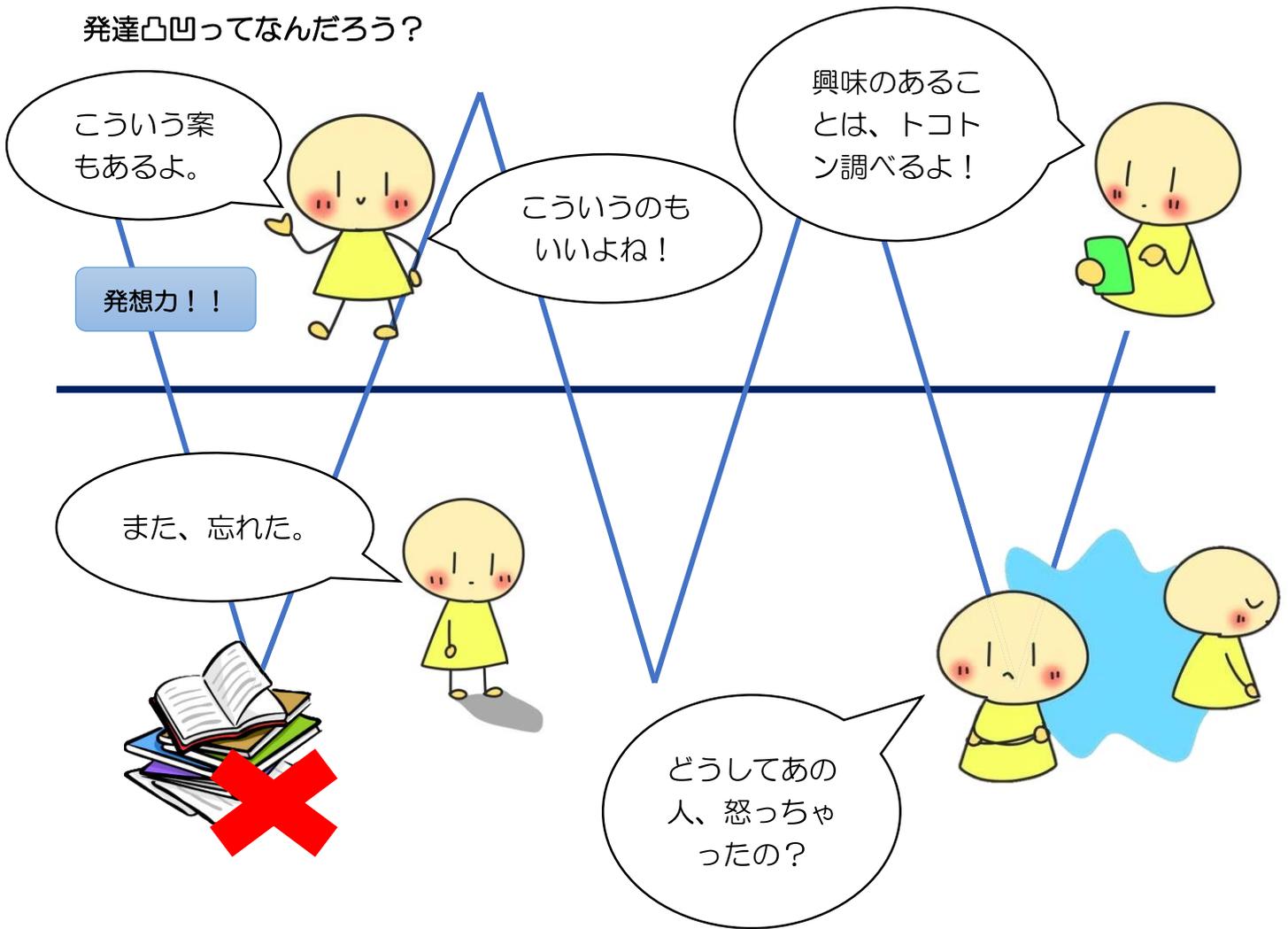
でも、自信なくしちゃうよ。私がダメなわけではないの?



発達障害って聞いたことあるかい?誰でも得意なこと、苦手なことはあるんだけど、その差が大きいと、君のように生活が大変になってしまう人がいるんだ。「学校や会社でうまくいかないなあ」って感じだね。

そういう発達に早い所や遅いところがあって、苦手なことやうまくできないことが増えたことで、生活や仕事で困ってしまう状態のことを発達障害って言っているんだ。でも、さっきも言ったように、誰でも大なり小なりあることだからね。発達障害のことを『発達凸凹』ということもあるよ。

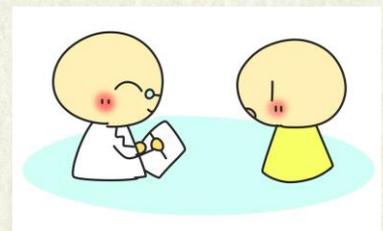
発達凸凹ってなんだろう？



発達障害って？

- ADHD（注意欠如・多動性障害）
 - ・色々なことに注意がそれて、なかなか集中するのが難しい。
 - ・片付けが苦手。
 - ・「まとめて」「簡潔に」話すのが苦手
 - ・忘れ物やなくしものが多い。
- 自閉症スペクトラム
 - ・人の気持ちを理解するのが難しい。
 - ・新しいことや手順が変わったりすると適応しにくい。
 - ・こだわりが強い。
 - ・空気を読むのが苦手。
- 学習障害（LD）
 - ・学習意欲などに問題がないにもかかわらず、読み書きや計算などの特定の領域の習得が苦手。

相談してね！



自分なりのリラックス方法を見つけよう！

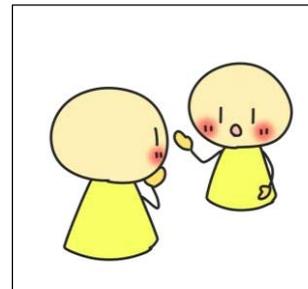
リラックスの方法は、ひとそれぞれです。例えば・・・



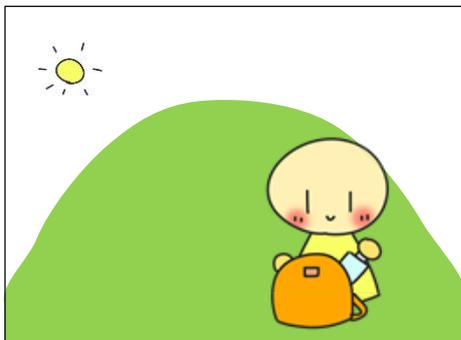
美味しいものを食べる



ゆっくりお風呂



誰かに聞いてもらう



山登り・ハイキング



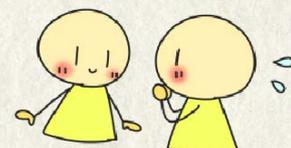
深呼吸する

自分にあったストレス対処法を見つけようね♪



こういう時は、相談しましょう！

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 眠れない日が続いている | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない日が続いている | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 何をしても楽しくない | <input type="checkbox"/> 考えがまとまらない |
| <input type="checkbox"/> 食べられない・食べ過ぎる | <input type="checkbox"/> 不安でたまらない |
| <input type="checkbox"/> 感情のコントロールが難しい | <input type="checkbox"/> 同じ考えが頭から離れない |
| <input type="checkbox"/> 頭痛・腰痛がよくある | <input type="checkbox"/> 緊張しすぎる |
| <input type="checkbox"/> 自分を傷つけたくなる | <input type="checkbox"/> 死にたい気持ちになる |
| <input type="checkbox"/> 怖かったことなどを何度も思い出す | <input type="checkbox"/> 視線が気になる |
| <input type="checkbox"/> 悪口を言われている気がしてしまう | |



こころの相談ができる場所

- 精神保健福祉センター 024-535-3556（平日：午前8時半から午後5時15分）
- 各保健福祉事務所（平日：午前8時半から午後5時15分）
※ 県北・県中・県南・会津・南会津・相双
- こころの健康相談 0570-064-556（平日：午前9時から午後5時まで）
- 福島県いのちの電話 <https://www.fukushima-inochi.com/>



いのちの電話は
いつでも
誰でも
どこからでも
利用できる電話相談です

ひとりぼっちで悩まずに
しみじみ
TEL **024-536-4343**
年中無休 午前10時～午後10時
毎月第3土曜日は
午前10時から翌日午前10時までの24時間相談

自殺予防いのちの電話
なやみ こころ
TEL **0120-783-556**
フリーダイヤル(通話料無料) 毎月10日 午前8時から翌朝8時

「ふくしま寄り添いフリーダイヤル」を開設しています。

< 相談時間 > 10:00～22:00

電話相談を予約される場合は、

こころ — いちばんやさしく
 **0120-556-189**

で予約設定ができます。

※予約制電話は、予約された日時に福島いのちの電話から電話をいたします。

※ HP より転載

※各市町村でもこころの相談を受け付けています。住んでいる市町村のHPを確認してみましょう。



お金がない！

生活をしていく中で、「お金がない。明日からの生活、どうしたらいいの？」と困り果てるときが来るかもしれません。そんな時には、誰かに {助けて！ SOS！} と相談することは大切なことです。

でも、「相談できる人がいない！」と思っても、「もう、どうでもいいや！」と諦めないでください。そんなときには、市町村の福祉の窓口にご相談しましょう。

必ず解決の道はあります！

市町村の窓口では

「お金がない！ 生活ができない！ 住むところがなくなっちゃう！」ときに

① あなたの支援プランを作ります。

市町村の支援員が、あなたの相談を受けて、どのように支援が必要なのかを一緒に考えてくれます。生活の立て直しのための「あなたの支援プラン」をいっしょに作ります。

② 住宅確保給付金の支給

あなたが仕事を失ったために、住む家を失ったり、失うおそれの高い場合には、就職に向けた活動をするなどを条件に、一定期間、住宅相当額を支給します。生活の土台となる住む家を整えたうえで、就職に向けた支援を提供してくれます。

「働くのが・・・難しくて」というときに

③ 就労準備支援事業

「社会との関わりに不安がある」、「他の人とコミュニケーションがうまくとれない」ために、すぐに働くのが難しい時には、6カ月から1年の間、プログラムにそって、一般就労に向けた基礎的な力を養いながら就労に向けた支援や就労機会の提供をしてくれます。

④ 就労訓練事業

すぐに一般就労することが難しいときには、その人にあった作業機会を提供しながら、個別の就労支援プログラムに基づき、一般就労に向けた支援を中・長期的に実施してくれます。就労訓練事業（いわゆる「中間的就労」）もあります。

あなたに子どもがいる場合は

⑤ 生活困窮世帯の子どもの学習・生活支援事業

子どもの学習支援をはじめ、日常的な生活習慣、仲間と出会い活動ができる居場所づくり、進学に関する支援、高校進学者の中退防止に関する支援等、子どもと保護者の双方に必要な支援をしてくれます。

⑥ 住居のない人に衣食住を提供します。

住居をもたない日と、またはネットカフェ等の不安定な住居形態にある人に、一定期間、宿泊場所や衣食を提供してくれます。退所後の生活に向けて、就労支援などの自立支援も行ってくれます。

生活保護の申請

一生のあいだに、ケガや病気やいろいろな事情で生活に困ってしまうことが有ります。このように困った時、「健康的で文化的な最低限度の生活をするために」（憲法25条）、生活保護を申請することは、国が認めた国民の権利です。

生活保護を利用して、自分の力で生活できるように保障する制度です。

生活に困ったときには、地区民生委員や役場の窓口（福祉事務所）に相談してください。相談のときに、生活の状況や資産状況、親族との交流状況などを聞かれます。

まずは、**市町村の窓口（福祉事務所）**で相談しましょう。



借金が返せなくなっちゃった！

いろいろな理由で借金をしてしまい、返せなくなってしまった！
借金の取立てが来て、どうしたらいいのかわからない！
不安で怖い・・・不安・・・怖い・・・
もうどうなってもいいや・・・

ちょっとまって！

諦めないでください。
そんなときにも、解決の道はあります。
まずは、専門家に相談しましょう！

【相談先】

●消費生活センターでの無料法律相談等 弁護士・司法書士による法律相談

福島県消費生活センター 相談専用電話 **024-521-0999**

□平日の相談

- 相談日：原則、毎週木曜日
- 相談時間：午後1時～午後5時
- 相談方法：基本的に電話相談（事前の予約が必要）。

□休日の相談

- 相談日：原則、毎月第4日曜日
- 相談時間：午前10時～午後3時
- 相談方法：基本的に電話相談（事前の予約が必要）。

●県中地方振興局での無料法律相談 弁護士による法律相談

福島県県中地方振興局 県民環境部 県民生活課 **024-935-1295**

□相談日：原則、奇数月の第2火曜日

- 相談時間：午後1時～午後5時
- 相談方法：来所相談（事前の予約が必要）及び電話相談。

※弁護士のほか、県の消費生活相談員も同席します。

- 会場：福島県郡山合同庁舎（郡山市麓山一丁目1-1）

●**県南地方振興局での無料法律相談 弁護士による法律相談**

福島県県南地方振興局 県民環境部 県民生活課 **0248-23-1548**

○相談日：原則、偶数月の第1火曜日

○相談時間：午後1時～午後5時

○相談方法：来所相談（事前の予約が必要）及び電話相談。

※弁護士のほか、県の消費生活相談員も同席します。

○会場 福島県白河合同庁舎（白河市昭和町269番地）

●**会津地方振興局での無料法律相談 弁護士による法律相談**

福島県会津地方振興局 県民環境部 県民生活課 **0242-29-5295**

○相談日：原則、偶数月の第3火曜日

○相談時間：午後1時～午後5時

○相談方法：来所相談（事前の予約が必要）及び電話相談。

※弁護士のほか、県の消費生活相談員も同席します。

○会場：福島県会津若松合同庁舎（会津若松市追手町7番5号）

●**福島県弁護士会 法律相談センター**

借地・借家、金銭消費貸借、相続、離婚、交通事故、クレジット・サラ金、商工ローン、刑事事件、その他の法的トラブルについては、問題が大きくなる前に早めに弁護士に相談することが大切です。

福島県弁護士会では、弁護士による法律相談を行なっています（土、日、祝日を除く）。法律相談を希望する方は、もよりの弁護士会支部または法律相談センターに連絡をして法律相談の予約をして下さい。相談料は30分5,000円（消費税別）です。



STD（性感染症）になったかも！と思ったら

性感染症とは病気のもと（病原体）が性生活を通して体の中に入ってくるからです、特別な人だけがかかるものではなく、性交あるいはキスやペッティングなど性交に近い行為を行っている人であればだれでも性感染症を引き受ける可能性があります。性感染症になったかもと思ったら、まず医療機関を受診し検査を受ける事が大切です。痛み、かゆみ、おりもの（帯下）が増えるなどの自覚症状がある場合もありますが、特にこれといった症状がないことも多いので注意が必要です。男性は泌尿器科、女性は産婦人科を受診しましょう。

性感染症の病原体はウイルス、細菌、原虫などいろいろなものがあります。性感染症の種類によって検査法は異なりますが、特につらい検査ではありません。検査方法として、女性はおりものや子宮の入り口の細胞をとったり、少し血液をとったりするだけです。「恥ずかしい」とか「検査や治療でイヤな思いをするのでは」という気持ちで産婦人科や婦人科は何となく行きにくいと感じる方もいるかもしれませんが、医療機関を受診することをためらわないでください。

若い人たちの間には特にクラミジアや淋菌感染症などが広がっており、さらに最近は梅毒が流行しています。クラミジア感染症は症状が軽いため、気づかないうちに感染していることがあり、治療しないまましていると、女性の場合子宮から卵管そしてお腹の中にまで感染が広がり、のちに子宮外妊娠や不妊症の原因になる可能性があります。症状が軽いからといってあなどれないのです。

感染症は病原体が入ってきて症状が出るまでに潜伏期間があります。ウイルス感染の場合、数日から数週間のものが多いですが、エイズウイルスの潜伏期は年単位のことがあります。その間本人も感染に気づくことがなく、感染を広げてしまう可能性があります。感染経路別でみるとエイズは同性間（特に男性間）の性行為による感染が多いのですが、10代の異性間性行為感染では60%が女性です。将来妊娠・出産をした場合は子どもへの感染が心配されます。クラミジアやエイズのように初期は症状が出にくい性感染症の場合、親は感染に気づかず、生まれた赤ちゃんが発症して初めて両親の感染が分かるということもあります。

性感染症は今付き合っているカップル同士だけの問題ではありません。性行為を通じてパートナーに感染が広がるので、もし元カレ・元カノがいたとするとその人たちから感染したのかもしれない。元カレ・元カノも治療しないと、その元カレ・元カノの新しいパートナーに感染が広がっていくかもしれません。性感染症はお互いの名前も顔も知らない人から病気をもらったり、病気をうつしたりするというセクシャルネットワークができます。ちょっとこわいネットワークです。

性感染症を防ぐには3つの原則があります。

- ✓ 不特定多数の人との性行為を避ける
- ✓ オーラルセックスの時も含めて、性行為をするときはコンドームを使う
- ✓ 性行為をしている人は誰でも性感染症にかかる可能性があることを知っている

もしかしたらと思ったら、パートナーだけでなくセクシャルネットワークにいる人たちにもその事を伝え医療機関で検査・治療を受け、お互いに治るまで性行為をしないようにしましょう。

資料 主な性感染症

様々な性感染症がありますが、エイズ以外はほぼ治療法が確立していますので、命にかかわるようなことはありません。

名称	原因	症状と特徴など
クラミジア感染症	クラミジア・トラコマティス	<ul style="list-style-type: none">• おりものが少し増える程度で、ほとんど無症状のため、気づかないことが多い• 不妊の原因になる
淋病	淋菌	<ul style="list-style-type: none">• おりものが増えることがある• 不妊の原因になる
性器ヘルペス	単純ヘルペスウイルス	<ul style="list-style-type: none">• 外陰部に水疱・潰瘍ができ、痛みをとこなう• 再発しやすい
尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルス	<ul style="list-style-type: none">• 膣・外陰部・肛門周囲などにいぼができる
トリコモナス膣炎	トリコモナス原虫	<ul style="list-style-type: none">• 黄色いおりものが増え、かゆみをとこなう
エイズ	ヒト免疫不全ウイルス（HIV）	<ul style="list-style-type: none">• 感染後、多くは無症状• 数か月～10年の潜伏期を経て、免疫力低下により様々な感染症が多発する
梅毒	梅毒スピロヘータ	<ul style="list-style-type: none">• 感染2～3週間後、外陰部に固いしこりができ、2～3か月後に体全体に発赤疹などがでる• 妊娠中の感染で先天梅毒児出生• 進行すると脳の神経が侵される

どうすれば避妊できるの？



性交をすれば妊娠する可能性があり、これを避けることを避妊といいます。100%避妊する方法はありません。避妊は女性だけでなく、男性もいっしょに考える必要がありますが、妊娠を引き受けるのは女性だけですので、相手まかせにするのではなく自分のこととして実行しましょう。

避妊するには、まず女性のからだと女性ホルモンのしくみについて知る必要があります。女性ホルモンには卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモンの2種類があり、ひと月の間に一定のリズムで卵巣から分泌され、排卵・月経（生理）などに深く関係します。月経周期とは月経の始まった日から次の月経がはじまる前の日までの期間をいい、個人差もありますが、その期間は25～38日ぐらいです。月経周期のころに卵巣から卵子がでる排卵がおこります。性交によって膣から子宮、卵管をのぼってきた精子と卵子が出会い（受精）、受精卵が子宮内膜に着床することが妊娠の始まりです。受精から着床までは約1週間かかるといわれています。この時の子宮内膜は受精卵を受け止めるために厚くなっていますが、妊娠しなければこの子宮内膜は必要なくなりますので、はがれて血液と一緒に体の外にでてきます。これが生理です。したがって妊娠すると次の生理がこなくなるので「妊娠したかも」と気づくことができます。性交した後、予定していた時に生理がこないときはまず「妊娠したかも」と考えましょう。

女性が選択できる最も確実な避妊法としてOC（Oral Contraceptivesの略）があります。OCは低用量経口避妊薬または低用量ピルのことで、合成されたエストロゲンと黄体ホルモンが含まれます。OCの効果は排卵を抑えることです。さらにOCは排卵をおさえるだけでなく、子宮内膜が厚くなるのをおさえますので、生理の量が減り、生理痛も軽くし、さらに生理前のニキビが改善するなど女性のカラダによい作用もあります。また28日周期で生理がくるようにつくられており、生理がきてほしくないときには、ずらすことも簡単にできます。一日1錠21日間毎日服用し、7日間休薬するタイプとホルモンが入っていないプラセボ錠ついていて28日間毎日服用し続けるタイプのものがあります。OCは健康保

険がききませんので、医療機関によって料金は様々ですが、2,000～3,000円ぐらいです。正しく服用すればほぼ100%確実に避妊できますが、性感染症を予防することはできません。性感染症を防ぐためにパートナーにはコンドームを使ってもらいましょう。コンドームは避妊効果もありますので二重予防になります。

緊急避妊とはコンドームがとれた・やぶけた・途中からつけたなどコンドームでの避妊に失敗した時、避妊しないで性交してしまった、レイプ被害にあったなどの場合に、妊娠を避ける最後の避妊方法です。一般的な方法として緊急避妊薬をのみます。無防備な性交が行われた72時間以内（3日以内）に服用します。OCを服用する1週目に3錠以上飲み忘れた、新しいシートを飲み始めるのが3日以上遅れてこの時期に性交があった場合も緊急避妊薬が必要になります。緊急避妊薬は医療機関で処方してもらう必要があります。緊急避妊薬の効果はOC服用より低くなりますが、最後の避妊手段として覚えておきましょう。

妊娠に気づいたら～妊娠届けを出しましょう～

「妊娠したかも」と妊娠に気づいたら、まずは産科医療機関を受診しましょう。

おめでとうございます！

市町村の窓口にて、妊娠届出をして、「母子健康手帳」と「妊産婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受検票」を受け取りましょう。

「母子健康手帳」は、お母さんの妊娠中からの記録とお子さんの成長・健康の記録として大切なものです。お母さんの健康診査、お子さんの新生児聴覚検査・乳幼児健康診査・予防接種を受けるときに必ず持参してください。

市町村によっては、妊娠届出時には、すべての妊婦さんに助産師や保健師が面談しています。安心して子育てができるように妊婦さんをサポートしてくれますので、ちょっとした不安や心配事など気軽に相談しましょう。

【福島県内の医療機関】

福島県救急医療情報システム <http://www.faog.jp/bunben.html>



妊娠したかも・・・どうしよう

「生理が遅れている。妊娠したかも…」 「妊娠してみたい。病院に行くお金がない…」
「出産費用がない、どうしよう…」 誰にも相談できない・・・

パートナーと相談できないときには、相談できる専門機関に相談してください。

●「女性のミカタ 健康サポートコール」

予期しない妊娠や、女性のからだに関する相談は、最寄りの保健福祉事務所に御相談ください。あなたが抱える心やからだの悩みに保健師が対応します。

<相談時間> 月曜日～金曜日（祝祭日を除く） 午前9時～午後5時

○福島県県北保健福祉事務所 024-535-5615

○福島県県中保健福祉事務所 0248-75-7822

○福島県県南保健福祉事務所 0248-21-0067

○福島県会津保健福祉事務所 0242-27-4550

○福島県南会津保健福祉事務所 0241-62-1700

○福島県相双保健福祉事務所 0244-26-1186

出産・育児のお金がない

●出産育児一時金

○支給額は原則 42 万円です。(平成 21 年 10 月 1 日～)

ただし、産科医療補償制度に加入する病院などにおいて出産した場合に限ります

○産科医療補償制度に加入していない病院などにおいて出産した場合の支給額が 40.4 万円となりました。(平成 27 年 1 月 1 日～)

・直接支払制度が実施されています。(平成21年10月1日～)

かかった出産費用に出産育児一時金をあてることができるよう、原則として、医療保険者から 病院などに直接出産育児一時金が支払える仕組みとなっています。

これにより、原則42万円の範囲内で、まとまった出産費用を事前に用意する必要がありません。

出産費用一時金とは、

健康保険法等に基づく保険給付として、国民健康保険の被保険者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため、一定の金額が支給される制度です。

出産育児一時金の支給額については、出産費用等の状況を踏まえ、弾力的な改定を実施するため、市町村国保は条例で規定されています。

しかし、生んだけれど、育てられないもしくは、まだ生まれていないけれど育てられないという方は

児童相談所に相談してください。必ず、解決はあります。

【相談先】

○福島県中央児童相談所（福島市）Tel：024-534-5101

○福島県県中児童相談所（郡山市）Tel：024-935-0611

○福島県県中児童相談所白河相談室（白河市）Tel：0248-22-5648

○福島県会津児童相談所（会津若松市）Tel：0242-23-1400

○福島県会津児童相談所南会津相談室（南会津町）Tel：0241-63-0309

○福島県浜児童相談所（いわき市）Tel：0246-28-3346

○福島県浜児童相談所南相馬相談室（南相馬市）Tel：0244-26-1135

児童相談所で預かることができます。そのあとで、里親さん等で育ててもらうことができます。里親さんと**養子縁組**をして、里親さんの家の子どもになることもできます。

これってDV?

つきあっている彼（彼女）のことなんだけど、メールチェックされたり・・・、異性の友達と「口きくな！」って言われたり・・・。はじめは「彼女（彼）なんだから、当然！」って、ちょっと嬉しかったけど、最近はちょっとしたことで叩かれるようになって・・・。これって、DV？

つきあっている彼（彼女）のことで悩んでいるあなた、このページを読んでください。

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、お互いの人生を豊かにするはずの親密な人間関係において、1人がもう1人を暴力の恐怖によってコントロールすることです。DVは大人の間だけの話ではなく、10代の若者にも起きています。結婚していないパートナー間のDVをデートDVといいます。

あなたが、DVの被害にあっていたら適切な支援を受けられるように、そして、これから先、DVにあうことなく、まわりの人とすてきな人間関係を築いて充実した毎日をすごせるように、と願っています。

DVには4つの暴力があります。①身体的暴力、②性的暴力、③精神的暴力、④経済的暴力です。

身体的暴力は、つねる・たたく・殴る・ける・かむ、ビンタする、相手に向かって物を投げたり、物を壊こわしたりする などです。

性的暴力は、無理やりセックスをする、無理やりアダルト雑誌や動画などを見せる、避妊に協力しない、嫌がっているのに裸などを撮影する などです。

精神的暴力は、いやな呼び方をする、バカにする、いやみを言う、欠点や否定的な事ばかり言う、無視する、どなる、にらむ、暴力をふるうと脅おどす、優しくするのと暴力を交互にして混乱させる、暴力をふるっても「たいしたことない」「やっていない」などと言う、不都合なことの責任をおしつける、自傷行為をすると脅おどす、別れたら死ぬと言う、行動や服装などを細かくチェックしたり、指示したりする、友人関係を制限したりして孤立させる、他の異性との会話を禁止する、アドレス交換を禁止する、メールや電話の履歴をチェックする、返信が遅いことに怒る などです。

経済的暴力 ふたりに遊ぶときなどに、いつもお金を払わせる、お金を借りたまま返さない、プレゼントの強要をする などです。



デートDVチェックリストをやってみましょう。

あなたとパートナーの関係について当てはまると思う項目の口にてチェックしてみてね。

- 1. 恋人のルールを押しつけられる（決まった時間に連絡する、5分以内に返信するなど）。
- 2. 恋人に何かうまくいかないことがあったときに、よくあなたのせいにされたり、悪口を言われたり、責められたりする。
- 3. 恋人の好きなことをするために、あなたの自由な時間が減ったと思う。
- 4. 恋人はあまりお金を出さず、あなたが出すことが多い。
- 5. 恋人にあなたの人間関係を制限される（「あいつとはしゃべるな。」と言われたり、連絡先を消されたりなど）。
- 6. 恋人は、はっきり言って、二重人格っぽい（すごく優しいときと怖いときがある）。
- 7. 恋人はあなたに暴力をふるうときがある（殴なぐる、ける等）。
- 8. 恋人はあなたの意思に関わらず、セックスを強要する。
- 9. あなたが何か失敗したときに、恋人から罰ばつ（叱りつけ責や非ひなん難、暴力等）を受けることがある。
- 10. 恋人はよく、あなたがイヤがる呼び方で呼んだり、容姿のことでからかったり、友だちどうしであなただけのことをおもしろおかしく言ったりする。
- 11. あなたは恋人に反対意見を言ったことがない。または、反対意見を言って怒られたので言わなくなった。
- 12. 恋人が怖くて機嫌をとることがある。
- 13. 恋人に命令されることが多い。
- 14. 恋人は避ひにん妊にに応じてくれない。避ひにん妊して欲しいけど、言い出せない。
- 15. 別れようとするすると恋人が脅おどしてくる（「別れるなら死んでやる」「画像をばらまく」等）。

いくつチェックがつかまりましたか？

- 1~2 要注意。問題のあるところを放っておかずに、変えていけるか試してみよう。
- 3~4 マジメにふたりの関係を見つめなおしたほうがいいですね。信頼できる大人に相談することをおすすめします。
- 5~6 ふたりの関係はかなり壊れています。パートナーが行っていることはデートDVです。あなたの安心と安全のためにP10を参考にして行動を起こしてください。
- 7~15 ふたりの間にはデートDVが起きています。専門機関に相談してください。あなたの心とからだにはいろいろな変化が起きていませんか？まずはあなたの安全を守ることを考えて！

【被害・悩みを聞いてもらえる相談先】

①福島県女性のための相談支援センター

9：00～21：00 祝日・年末年始は休み

☎024-522-1010

②配偶者暴力相談支援センター

1.各保健福祉事務所

8：30～17：15 土日祝日・年末年始は休み

県北保健福祉事務所 ☎024-534-4118

県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7809

県南保健福祉事務所 ☎0248-22-5647

会津保健福祉事務所 ☎0242-29-5278

南会津保健福祉事務所 ☎0241-63-0305

相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1134

2.福島県男女共生センター

火、木～日／9：00～12：00 13：00～16：00

水／13：00～17：00 18：00～20：00

男性相談員による相談 火／17：00～20：00

☎0243-23-8320

3.郡山市こども家庭相談センター

8：30～18：00 第3土曜日とその翌日・年末年始を除く

☎024-924-3341

③DV相談ナビ

☎0570-0-55210

配偶者や恋人からの暴力に悩んでいることを、どこに相談すればよいかわからない時に。発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に自動転送され、直接相談できます。

④警察

・警察安全相談 #9110（プッシュ回線のみ）又は☎024-525-8055

・ヤングテレホン ☎024-525-8060

平日9：00～17：00のみ土日祝日やお急ぎの場合は最寄りの警察署へ

9：00～17：00 土日祝日は休み

・DV、ストーカー被害、リベンジポルノなどのSNSによる被害があった場合は、お近くの警察署の生活安全課へ。

※緊急の場合は、110番（24時間、休みなし）

⑤福島地方法務局

8：30～17：15 土日祝日・年末年始は休み

- ・子どもの人権 110 番 ☎0120-007-110
- ・女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

⑥よりそいホットライン

年中無休

☎0120-279-226（福島県内からかける場合）

☎0120-279-338（福島県外からかける場合）

（性暴力、DV など女性の相談 ガイダンス 3

性別や同性愛などに関わる相談 ガイダンス 4）



これって、セクハラ（セクシャルハラスメント）？

あなたが、職場の上司や先輩、同僚から言われたり、されたりする性的言動で、「いやだなあ・・・。」と思っていること・悩んでいることがあったら、それは、セクシャルハラスメント（セクハラ）かもしれません。

□セクハラって？

職場におけるセクシュアルハラスメントは、「職場」において行われる、「労働者」の意に反する「性的な言動」に対する労働者の対応により労働条件について不利益を受けたり、「性的な言動」により就業環境が害されることです。職場におけるセクシュアルハラスメントには、同性に対するものも含まれます。

「性的言動」とは、性的な内容の発言および性的な行動を指します。事業主、上司、同僚に限らず、取引先、顧客、患者、学校における生徒などもセクシュアルハラスメントの行為者になり得るものであり、女性が女性に対して行う場合や、男性が男性に対して行う場合についても含まれます。

「性的言動」の例としては、

- ①性的な内容の発言性的な事実関係を尋ねること、性的な内容の情報（噂）を流布すること、性的な冗談やからかい、食事やデートへの執拗な誘い、個人的な性的体験談を話すことなど
- ②性的な行動・性的な関係を強要すること、必要なく身体へ接触すること、わいせつ図画を配布・掲示すること、強制わいせつ行為、強姦など、です。

「職場におけるセクシュアルハラスメント」には「対価型」と「環境型」があります。

「対価型セクシュアルハラスメント」とは、労働者の意に反する性的な言動に対する労働者の対応（拒否や抵抗）により、その労働者が解雇、降格、減給、労働契約の更新拒否、昇進・昇格の対象からの除外、客観的に見て不利益な配置転換などの不利益を受けることです。

●典型的な例

- ・事務所内において事業主が労働者に対して性的な関係を要求したが、拒否されたため、その労働者を解雇すること。
- ・出張中の車中において上司が労働者の腰、胸などに触ったが、抵抗されたため、その労働者について不利益な配置転換をすること。
- ・営業所内において事業主が日頃から労働者に係る性的な事柄について公然と発言していたが、抗議されたため、その労働者を降格すること。

「環境型セクシュアルハラスメント」とは、労働者の意に反する性的な言動により労働者の就業環境が不快なものとなったため、能力の発揮に重大な悪影響が生じるなど、その

労働者が就業する上で看過できない程度の支障が生じることです。

●典型的な例

- 事務所内において上司が労働者の腰、胸などに度々触ったため、その労働者が苦痛に感じてその就業意欲が低下していること。
- 同僚が取引先において労働者に係る性的な内容の情報を意図的かつ継続的に流布したため、その労働者が苦痛に感じて仕事が手につかないこと。
- 事務所内にヌードポスターを掲示しているため、その労働者が苦痛に感じて業務に怠できないこと。

このようなセクハラを受けて悩んでいるあなた、一人で悩んではいけません。必ず解決することができます。

あなたの家族、友人にまず話してみましょう。そして、解決のために、専門的な相談機関に相談しましょう。

□相談の前に

- ①セクハラ被害の内容をメモにまとめましょう。いつ、どこで、どのような被害にあったのかを記録を作りましょう。
- ②できるだけ証拠を集めましょう。セクハラ加害者は、「そんなことはなかった。」と言うことが多いのです。相手からのメール、電話の履歴、手紙、写真、自分で書いたメモ・日記など、または同僚の証言などです。
- ③セクハラのかつうにより心療内科・精神科を受診した場合は、医療機関の診断書など。

□相談機関

○みんなの人権 110 番

電話番号：0570-003-110

受付時間：平日 8 時 30 分～17 時 15 分

○福島労働局

電話番号：024-536-4609

受付時間：8 時 30 分～17 時 15 分（土・日・祝日・年末年次を除く）

○女性人権ホットライン

電話番号：0570-070-810

受付時間：平日 8 時 30 分～17 時 15 分

○職場のトラブル相談ダイヤル

電話番号：0570-07-4864

受付時間：11 時～14 時

これって、パワハラ（パワーハラスメント）？

あなたが、職場の上司や先輩から言われたり、されたりすることで、「いやだなあ・・・。」と思っていること・悩んでいることがあったら、それは、パワーハラスメント（パワハラ）かもしれません。

職場のパワーハラスメントとは、厚生労働省の定義によると、「職場において行われる①優越的な関係を背景とした言動であって、②業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、③労働者の就業環境が害されるもの」であり、①から③までの3つの要素を全て満たすものをいいます。

あなたの周りにこんなことはありませんか？パワーハラスメントには、6つの種類があります。

- ①**身体的な攻撃**：殴打、足蹴りを行う。相手に物を投げる。
- ②**精神的な攻撃**：人格を否定するような言動を行う。必要以上に長時間にわたる厳しい叱責を繰り返し行う。他の労働者の前で、大声で威圧的な叱責を繰り返し行う。
- ③**人間関係からの切り離し**：特定の労働者を仕事から外し、長期間別室に隔離する。1人の労働者に対し、同僚が集団で無視をし、職場で孤立させる。
- ④**過大な要求**：新入社員に必要な教育を行わないまま、到底対応できないレベルの業務目標を課し、達成できなかったことに対し、厳しく叱責する。職場とは関係のない私的な雑用を強制的に行わせる。
- ⑤**過小な要求**：管理職である労働者を退職させるため、誰でも遂行可能の業務を行わせる。気に入らない労働者に対する嫌がらせのために仕事を与えない。
- ⑥**個の侵害**：労働者を職場外でも継続的に監視したり、私物の写真撮影をしたりする。

【対応】パワハラかな、と思ったら・・・。

1 どんなことをされたのか記録する

パワハラと思われる行為をされた場合は、いつどこで誰が何を何のために（5w1h）したのかを記録しましょう。後々の事実確認などで有効なので、メモや録音など最適な方法で記録を残すことをお勧めします。

2 周囲に相談する

パワハラは我慢していても解決しません。それどころかエスカレートする可能性があります。一人で悩まず、まず同僚や上司に相談しましょう。周りの協力を得ることで、パワハラを行う本人が自らの行為に気づく場合があります。

3 会社の窓口や人事担当者に相談する

上司に相談できない場合は、人事部や社内相談窓口にご相談しましょう。会社等の組織は、相談者が不利益にならないよう、プライバシーの確保を配慮することを求められています。

4 外部の相談窓口にご相談する

社内に相談窓口がない場合や、社内では解決できない場合は、外部の相談窓口にご相談しましょう。全国の労働局・労働基準監督署にある総合労働相談コーナーは、無料で相談を受け付けており、電話でも相談できます。

【相談先】

ナイヨ ハラス
 **0120-714-864**

電話対応時間

月曜～金曜 12:00～21:00 / 土曜・日曜 10:00～17:00

祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）を除く。

携帯電話・スマートフォンからも通話できます。

メールの場合はこちらまでお送りください。

mail@harasu-soudan.mhlw.go.jp

携帯電話からメールを送信する場合、ドメイン指定受信を設定されている方は、

「@harasu-soudan.mhlw.go.jp」からのメール受信できるように設定してください。

ストーカー被害にあったら

ストーカーは、犯罪です。

「ストーカー規正法」で犯人を捕まえることができます。

ストーカー被害者の9割は女性で、班員は夫や交際相手が半数を占めていますが、SNS等の使用などで、全く会ったことがない犯人が1割もいるのです。

ストーカーには、次の7つの行為があてはまります。

- 1 つきまとい、待ち伏せ、おしかけ。
- 2 監視していることを伝える。
- 3 面会や復縁の要求。
- 4 暴言。
- 5 無言電話、異常な数の通話やメール。
- 6 汚物や動物の死骸、わいせつ物の送付。
- 7 誹謗中傷。

これに1つでもあてはまれば、「つきまとい行為」と見なされて、ストーカー規正法の取り締まりの対象となります。

あなたが、誰かから、「つきまとい」などのストーカー被害にあったら、恐怖や不安な気持ちになるのは当たり前です。別れた夫や恋人がストーカーなら、「秘密をばらす。」とか「写真をばらまく。」と脅されるかもしれません。

しかし<脅す行為>そのものがストーカー行為という犯罪なのです。

怖い気持ち、不安な気持ちを持つのは当たり前のことです。

まず、あなたの話をしっかり聞いてくれる人、きちんと受け止めてくれる人に相談しましょう。

家族、友人、パートナー、学校時代の先生に相談しましょう。

ストーカー行為は**犯罪**です。ストーカー行為はエスカレートします。

気持ちを強く持って、**警察の生活安全課**に相談しましょう。家族、友人、パートナーと一緒に行ってもらうことをお勧めします。

警察は、心強い見方になってくれます。被害届を出すことで、家や職場の周りを見回りしてくれたり、犯人に警告してくれますよ。

あなたが身の危険を感じたら、一時的にシェルターを利用する方法もあります。警察が教えてくれますよ。

【相談先】

①警察

・警察安全相談 #9110（プッシュ回線のみ）又は☎024-525-8055

・ヤングテレホン ☎024-525-8060

平日9:00～17:00のみ土日祝日やお急ぎの場合は最寄りの警察署へ
ストーカー被害、リベンジポルノなどのSNSによる被害があった場合は、お近くの警察署の生活安全課へ。

※緊急の場合は、110番（24時間、休みなし）

②福島県女性のための相談支援センター

9:00～21:00 祝日・年末年始は休み

☎024-522-1010

コラム リベンジポルノ

リベンジポルノ（復讐ポルノ）とは別れた元恋人が、相手から拒否されたことへの仕返しに、相手の裸の写真や動画などを相手に無断でネットの掲示板などに公開することです。

見知らぬ人はもちろん、親しい関係の人にも自分の裸の写真や性的な画像・動画を送るのは、重大な犯罪につながる危険性があります。恋人だからといって、裸の画像や動画を送ったり、自分の裸の写真等を撮影することを許すのはやめましょう。そのような画像や動画が存在することで2人の関係が大きく変わってしまう危険性があります。相手との関係を大切に思うのであれば、そのような行為を自分がすることも相手がすることも許してはいけません。

ちょっと待って！ 出会い系サイト

LINE、Twitter、Instagram など、SNS は人と繋がるために欠かせないものとなっています。趣味などの共通の話題を通して、遠く離れた人とも仲良くなることができる、とても便利な存在です。しかしそこには大きな危険も潜ひそんでいます。SNS で知り合っ、とても仲良くなった人がいたとします。「趣味が合って、自分の話を聞いてくれて、とても優しい人だから、会っても大丈夫だろう…」このような場合でも、“絶対に大丈夫” とは言い切れません。

SNS 上ではどんな人にも“なりきる”ことができます。怖い人が優しい人のふりもできるし、男の人が女の人になりきることもできるのです。また、「会っていないから大丈夫だろう」と思い込むのも危険です。名前や住んでいる地域、学校名などの個人情報を教えてしまうと、簡単に個人を特定されてしまうこともあります。

さらに、個人情報を教えていないつもりでも、何気なく撮った近所の写真を送っただけで住所が特定されてしまう、ということもあります。

あなたが怖い思いをしないよう、自分自身の個人情報を大切に取り扱ってくださいね。守りながら、SNS を楽しく使ってくださいね。

「友達がほしい。」「彼（彼女）とつきあいたい。」と思うことは、あたりまえのことです。でも、ちょっと待って！

携帯・パソコンの出会い系サイトやマッチングアプリを利用して、犯罪に巻き込まれる事件が、最近とても増えています。

「ちょっと見るだけ」、「書き込んでも、匿名だから大丈夫。」と想着いても、メールで何度もやり取りをしていると、「会いたい。」と思うのは当然のことです。

でも、実際に会いに行っ、犯罪に巻き込まれたり、つきまとわれたりする被害にあうことも多いのです。

出会い系サイトの怖い被害にあわないためには、

- 1 見ない**
- 2 書きこまない**
- 3 会わない** ことが大事です。

でも、もし、出会い系サイトやマッチングアプリで不安を感じたり困った時には、自分だけで解決しようとしないう、家族や先生、警察に相談しましょう。

【相談先】

①警察

・警察安全相談 #9110（プッシュ回線のみ）又は☎024-525-8055

• ヤングテレホン ☎024-525-8060

平日 9:00~17:00 のみ土日祝日やお急ぎの場合は最寄りの警察署へ

② (一般社団法人) セーフアーインターネット協会

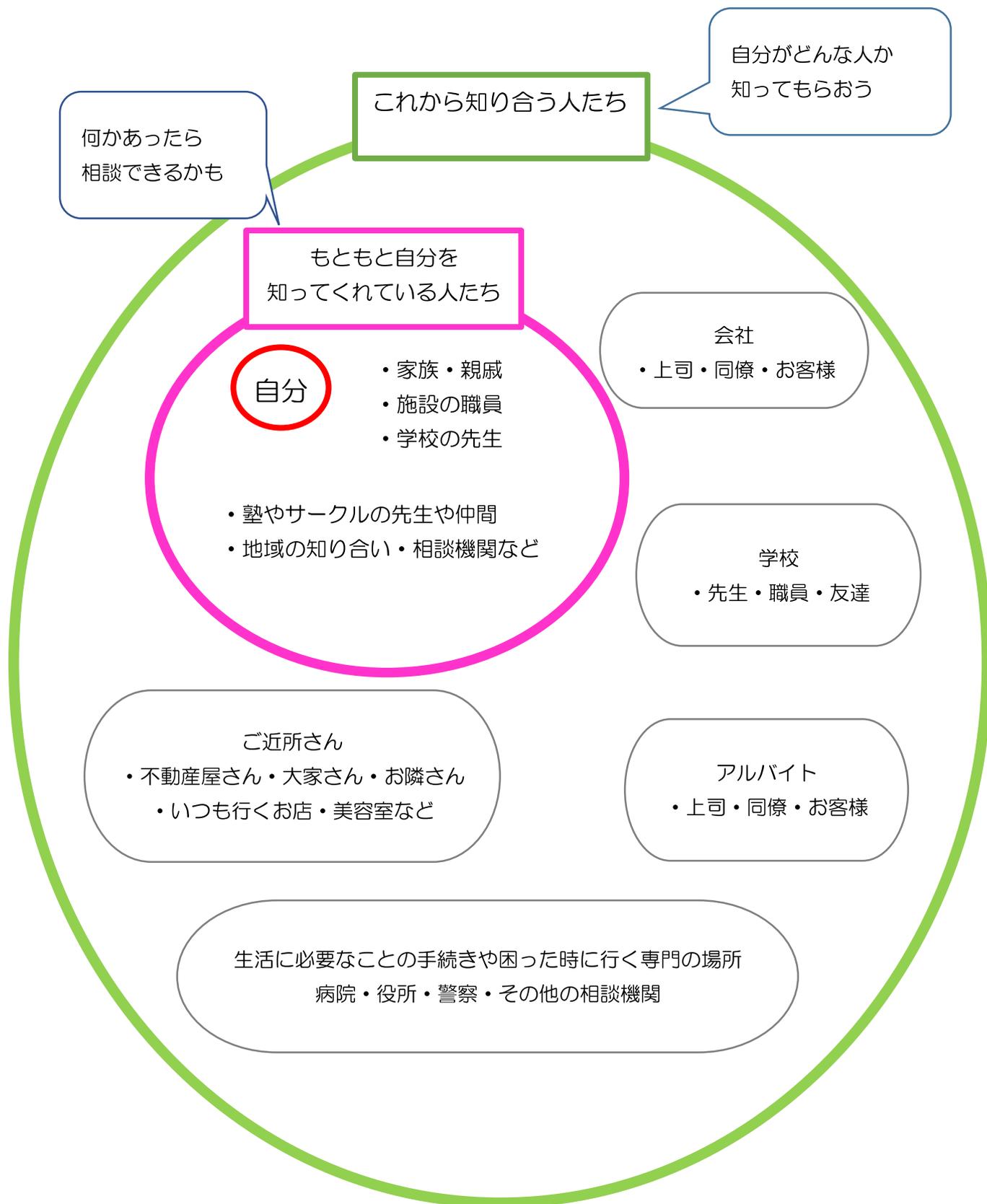
* 「セーフライン」でインターネット検索してみよう



【生活編】

コミュニケーション
と
仕事

あなたは、今、どんなつながりの中で生きているのかな？
そしてこれから、出会う人たちはどんな人たちなんだろうね。



だれもみな、地域の中のたくさんの「つながり」の中で生きています。

そのつながりは、あなたを支えてくれているつながりです。

困った時に「助けて！」って頼れそうな人がこの中にはいませんか？

疲れた時に、元気を回復する場所はありませんか？

私の「ソーシャル・サポートネットワーク」

- ①私が困ったときに手伝ってくれる、相談にのってくれる（た）人 _____
- ②私を応援してくれる、励ましてくれる（た）人 _____
- ③私を支えてくれる（た）人 _____
- ④私が迷惑をかけてもいい（よかった）人 _____
- ⑤私に指導やアドバイスをくれる（た）人 _____
- ⑥私をほめてくれる（た）人 _____
- ⑦私が頼りにしている（た）人 _____
- ⑧私を心配してくれる（た）人 _____
- ⑨私を笑わせてくれる（た）人 _____
- ⑩私をうれしい気持ちにさせてくれる（た）人 _____
- ⑪そのままの私を受け入れてくれる（た）人 _____
- ⑫黙って私の話を聴いてくれる（た）人 _____
- ⑬黙って私のそばにいてくれる（他）人 _____
- ⑭私がほっとする（した）人 _____
- ⑮私を頼りにしてくれる（た）人 _____
- ⑯私が一緒に居たい、遊びたい、食事したい、飲みに行きたい人 _____
- ⑰私が今、会いたい人 _____
- ⑱私が好きな場所、私の大切な場所 _____



社会人として仕事をするようになると、嫌いな人だからって無視はできないよね。

お互い気持ちよく仕事ができるようにマナーを身につければ、新しいコミュニケーションも自然とひろがっていくよ。

あいさつは、
元気よく自分から声をかけよう

時間を守ろう

清潔感のある身だしなみを
心がけよう

あたりまえにルールを守ろう

仕事とプライベートは区別して
メール・電話・手紙の基本ルール
をマスターしよう

ハウ・レン・ソウは
「報告」「連絡」「相談」
日常で使えるようにしよう

冠婚葬祭の基礎知識を
知っておこう

聞き上手・話し上手になろう

親しい人でも
しっかり断るべきことがある



あいさつは、
元気よく自分から

これから知り合う人たちと
うまく、おつきあいできるか
心配だなあ・・・



まずは、自分から、大きな声で、はっきりと、
あいさつをしてみるといいわよ。
あいさつは、人と人をつなぐ「魔法のことば」だから
ね。
相手もあなたに、声をかけやすくなるんじゃないかな。

いろいろな場面でのあいさつことば

○会社や学校、アルバイト先で

- ・朝・昼・晩に出会ったら・・・「おはようございます」「こんにちは」
「こんばんは」
- ・出かけるときに・・・「行ってきます」「行ってらっしゃい」
「よろしくお願いします」
- ・戻ってきたら・・・「ただいま戻りました」「お世話になりました」
- ・帰るとき・・・「お先に失礼します」「さようなら」「お疲れさまでした」



○知り合いと出会ったら

- ・季節と天気のあいさつ・・・「いいお天気ですね」「今日は暑い（寒い、涼しいな
ど）ですね。」「いい季節になりましたね」など
- ・朝、出がけに会ったら・・・「(早朝なら) お早いですね」「(相手が出かける様子
なら) お出かけですか」「(掃除などしていたら) 朝
からありがとうございます」など
- ・久しぶりに会ったら・・・「ごぶさたしています」「おひさしぶりです」

時間を守る



時間に余裕をもって行動するといいい理由

- ①心に余裕ができて、落ち着いて良い仕事ができ、自信になります。
- ②相手の大切な時間を有効に使え、良い関係が生まれます。
- ③遅刻は信用を失います。



遅刻・欠勤の連絡をするときも慌てずに。

- 必ず自分で連絡する。
- 欠勤の時は、就業時間の前に連絡する。
- 遅刻は、気づいた時点で早めに連絡を入れる。
- 連絡は、直属の上司にする。
不在の時は伝言を頼む。
- 用件は、手短にわかりやすく「理由」と「期間・遅刻の時は到着の目安」を伝える。

休暇願
直前にならないように。
就業規則に従って提出
しましょう。



遅刻しやすい人のあるある対策



集合場所の勘違い

前の日に確認をする。
文書がある時は、丁寧に読み返す。
一緒に行く人と**打ち合わせ**をする。

初めて行く場所がわからない

地図などで事前に場所の確認をする。
できれば、できれば**実際に行ってみる**。

出発時間が遅くなる

当日の準備はできるだけ事前に済ませます。服装、持ち物、確認事項。
自分が**準備にかかる時間+30分**で動き始めるアラームを設定する。

朝寝坊

アラームをいつもより30分早い時間設定にする。アラームが鳴ったら、起きてすぐ、電気をつけたり、カーテンを開けたりして**光を浴びる**。就寝時刻を1時間早める。

清潔感のある身だしなみ



一緒に仕事をしたり、遊んだりするおつきあいを続けていく人たちに、一緒に居て不愉快な思いをさせない身だしなみの配慮を確認しましょう。

男性

身だしなみチェックポイント

女性

◎歯みがき・洗顔・入浴・洗濯の習慣

- 髪は清潔に整えられている?
 - ✖寝ぐせ・伸び過ぎ・フケ・整髪料つけすぎ・立てすぎ
- 顔はさわやか?
 - ✖目ヤニ・鼻毛・ひげの伸び過ぎ
- 手足も手入れしている?
 - ✖爪の伸び・靴の痛みすり減り・汚れ・靴下の穴
- シャツやネクタイはOK?
 - ✖しわ・汚れ・下着が透けて見える
- スーツや上着、全体バランスはOK?
 - ✖しわ・汚れ・てかり・ほつれ

◎歯みがき・洗顔・入浴・洗濯の習慣

- 髪は整えられている?
 - ◎顔の表情がよく見える髪型
 - ✖派手なカラー・短すぎ・長すぎ
- メイクは大丈夫?
 - ◎ナチュラルメイク
 - ✖濃すぎ・個性的過ぎ
- 手足も気を付けている?
 - ◎靴は長時間履いていられるもの
 - ✖派手なマニキュア・長い爪
- ストッキングの伝線・靴の汚れ傷みすり減り・高すぎるヒール
- 洋服は感じよくまとまっている?
 - ◎動きやすい・仕事しやすい
 - ✖胸元、袖口が開きすぎ
- 下着が透ける・色デザインが派手
- アクセサリーはどうか?
 - ✖大きすぎ・派手すぎ・香水強すぎ



出かける前の鏡の習慣

TPOに合わせてみよう

T (time 時間) P(place 場所) O(occasion 場合)

に気を付けて服装や振る舞いに気を付けるとマナー違反にならないってことだよ。学校では制服、パーティや高級レストランではおしゃれなドレスなど、社会的な場所や行事、パーティ、催しなどの周囲への配慮をもとにした服装を着用することがマナーとされているんだよ。

初対面の人と会うときは、よい印象をもってもらえる服装に心がけるといいね。

あたりまえに
ルールを守る



あたりまえのことを、ごまかさないでやること
が、人とよい関係で生きていくためには大切だよ
ね。

会社にも社会にも、家庭にも、友だち同士にも、
人と人が気持ちよく過ごせるようにルールはあ
るんだよ。

人から見られて信用なくす行動の例



①会社の備品を使
って、元の場所
に戻さない

②デスクの周りや
共有スペースを散
らかしたまま

③借りたものをな
かなか返さない

④仕事中
大声で雑談する

⑤休憩室や冷蔵庫に
自分のものを持ち込み
置きっぱなし



あなただけでなく、職場の信用や、同僚、お客さんの
命にかかわることにもつながりかねないよ。

①次の使う人が困らないように、使
ったら必ず元の場所に戻しましょ
う。

②⑤みんなで使う場所です。整理整
頓して大切に使いましょう。使っ
た後は元の状態よりも綺麗にして離
れましょう。

③借りた目的が達成したら、感謝の
気持ちを添えて、できるだけ早く返
しましょう。

④ちょっとした息抜きでも、他の人
仕事の邪魔にならないように配慮
してね。



悪い自分の行動や習慣を、他の人から指摘されたり自分で気づ
いたりした時には、良い方法に変える努力をしよう

仕事とプライベートはしっかり区別して
メール電話・手紙の基本ルールをマスターしよう

仕事用のメールの例

職場の定型文があるので、
必ず先輩に確認してね。

件名：お見積りの件

用件がよくわかるように

株式会社〇〇
〇〇様

最初に相手先名

いつもお世話になっております。
〇〇株式会社の田中でございます。

先日ご依頼いただきました、
新製品のお見積書を添付いたしましたので、ご確認
いただきますようお願いいたします。

また、ご不明な点などがございましたら、
田中までご連絡いただきましたら幸いです。

なにとぞよろしく願いいたします。

〇〇〇株式会社 〇〇部
田中信

最後に自分の名前、
連絡先

福島県〇〇市111
Tell 024-500-0000
E-mail

長い文章は、
「、」で改行し
読みやすく。

内容は簡潔、
丁寧に

定型文

○あいさつことば○

目上の人には「お疲れ様です」

同僚には「こんにちは」

社外の人には「いつもお世話になっております」など

仕事の電話・メール・手紙は、型を覚えて慣れるが一番！
積極的チャレンジしよう。



電話

心得

1. 工作中的
私用携帯電話は電源を切るかマナーモードに。休み時間か退社後に確認・返信を！

2. 会社のパソコンを私用目的で使わない。



電話が鳴ったら！

- ①上司や先輩より早く受話器を取ろう！
3コール以内に出る
- ②声のトーンを上げ、明るく丁寧に応答しよう
 - ・「はい〇〇です」と社名や、部署、名前を伝える
 - ・相手を確認したら「いつもお世話になっています」など言う。
 - ・用件は手短かに。
 - × かかってきた電話で長電話はしない。
- ③メモを取りながら話を聴こう
- ④大事なことは復唱して確認しよう
「〇〇ということですね」
- ⑤わからない時は、待たせたり、たらい回しにしたりしないように、
連絡先を聞いて、折り返し電話をして回答しよう。
※わからないことは、上司や先輩に聞いたり、自分で調
- ⑥話し終わったら「では失礼します」「よろしくお願ひします」などのあいさつを伝える。
- ⑦こちらからかけた場合や、目上の方が相手の場合、
電話を切る時は、相手が切るのを確認してから、切ります。
- ⑦電話を切る時は、フックで静かに切ろう。

手紙

- ①わからない郵便番号は調べて必ず書こう。
- ②わからない字は辞書（携帯でも確かめられるよ）を引こう。
- ③相手の住所、氏名は間違えないように、何度も確認しよう。
- ④手書き文字は、大きく、はっきり書こう。
- ⑤お礼や、お詫びは、できれば手書きで書こう。

ホウ・レン・ソウは「報告」「連絡」「相談」
社会人としてのコミュニケーションの基本です



先日
課長から指示を受けた報告書
の整理は、今、〇〇の段階まで
進んでいます。

報

報告では、自分のことを、今やっていること
の進み具合や状況を含めて、自分の周囲
の人や上司に伝えます。
聞かれてからではなく、自分から報告する
ようにします。

〇〇様より
次回の打ち合わせの日時につ
いての連絡がありました。
〇月△日(□)◇時からです。

連

連絡では、自分が知った事実や受け取った
情報、これからの予定を、自分の周囲の人
や上司など、必要としている人や上司に伝
えます。
連絡が遅れると、困ったことが起きた時に
対応できなかつたりします。

顧客対応についてのご相談が
あります。急な予定変更のご依
頼がありました。どのように対
処すればよいでしょうか。

相

相談は、自分がどうすればよいかわからな
いときに、意見やアドバイスをもらうこ
と、適切な指示をあおぐことです。
問題を自分だけで抱え込まずに相談して
ください。



〇話しかけるタイミングにも
気を付けて。

「お仕事中、失礼します」
と声をかけてね。

〇要点をまとめて伝える 5W1H を意識して

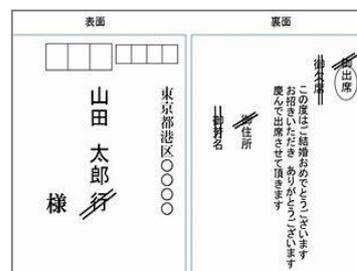
When (いつ) Where (どこで) Who (だれが)
What (何を) Why (どうして) How (どんなふうに)
その他に下の内容も使ってわかりやすく伝えよう
How many (いくつ) How much (いくら・どのくらい)

冠婚葬祭 結婚式編



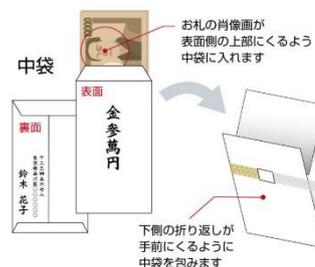
①招待状が届く

- 基本は「出席」
やむをえず「欠席」の場合も返信します。
できればその前に、お祝いの言葉を伝えた上で、
事情を話し、欠席の旨伝えます。
- できるだけ早く返信（遅くとも1週間以内）



②ご祝儀の準備

- 相場は3万円（2で割り切れない額）
金額は一緒に出席予定の人と相談。
- お札は新札を用意します。
銀行で新券に代えてくれる。
- のし袋は「寿」
- 当日は、汚れない様にふくさに包んで持参する。
- 欠席の場合も、お祝いの気持ちを伝えるため「ご祝儀」だけでもお渡しするといいでしょう。招待状欠席のお返事と一緒に、遅くとも1～2週間前までにお届けします。



③服装

- 黒づくめや、花嫁の衣装と重なる白は避ける。
- 女性は、少し華やかなスーツやドレス。和装なら訪問着など。
- 男性は、黒か紺、グレーのスーツに、白やシルバーのフォーマルネクタイ。

④当日

- 20分～30分前には会場に到着しておく。
受付は早めに済ます
まずはお祝いの言葉を伝える
「本日はおめでとうございます」
ふくさからお祝儀を取り出して渡す
「新郎（新婦）の友人の〇〇と申します」
芳名帳の記帳は自筆で丁寧に書く
- やむをえず欠席の場合は、急いで会場に連絡する。
- 後日、新郎新婦にお詫びし、ご祝儀を渡す。



調べてみよう！
検索：結婚式マナー

家族にも頼れないし・・・
どうしよう

職場でうまくいかなかった！
再就職の自信ないな・・・
そもそも自分に合った仕事あるのかな・・・
自分にできることってあるのかな・・・
新しい経験や資格や技術を身につけたいな

何から手を付けらいいかわからない。悩みも聞いてほしいし・・・
手伝って欲しいな

福島わかものハローワーク

☎024-529-6626

ふくしま若者サポートステーション

☎024-563-6222

自分で相談窓口に行ってみようかな

• 次の仕事を見つけるまでの収入がないよ～
生活費どうしよう。助けて！

⇒失業保険（ハローワーク）

• 急にお金が必要になった。お金貸して！

⇒生活福祉資金貸付
（市町村社会福祉協議会）

• どうしても収入が得られない
生活するお金がない。助けて！

⇒生活保護（市役所 社会福祉）

なんとなく
お金もらって
仕事する自信もないん
だよね・・・

ボランティアさがし

市町村のボランティアセンター

ネット検索：「〇〇市 ボランティア」

たとえば・・・子ども食堂のお手伝い

新しい自分の発見や、人との出会いで
いろんな働き方が見つかるかも・・・

何とか生活で
きるなら

冠婚葬祭 おくやみとお見舞い編

お世話になった方が亡くなったって知らせが来たの・・・。
どうしたらいいのかしら。



人の「死は」突然なので、招待状などはありません。家族や親せき、会社の同僚、親しい知人、友人に不幸があった連絡を受けた場合は、お葬式に参列しよう。お通夜だけ、告別式だけの参列でも差し支えないよ。
知らされた日時に、御香典ごこうでんを持って喪服で静かに列席して、亡くなった方のご逝去ごせいきよを悼み、お別れしよう。

服装



中身は
5千円～1万円

香典袋の書き方の基本

- 仏式の場合
四十九日を迎えるまで
「御霊前」「御香料」
四十九日以降
「御仏前」
- キリスト教の場合
カトリック
「お花料」「御ミサ料」
プロテスタント
「献花料」「忌慰料」
- 個人の場合
会葬者の氏名だけ
- 会社として参加する場合
会社名、役職、
フルネームを明記

薄墨が基本
スタンプも可

連名は3名まで
旧姓は中袋に



調べてみよう！
検索：お葬式参列時
のマナー

お悔みの言葉

〇受付やご遺族にお悔みの言葉をかけます
「この度はご愁傷様しゅうしょうさまでございます。」
「お参りさせていただきます」など

検索：お見舞いマナー

職場でお世話になっている人が病気で入院したんだ。
職場の同僚にお見舞いに誘われているのだけど、何に気をつければいいかな？



ぜひ、お見舞いして励ましてあげるといいよ。服装は普通で差し支えないよ。お見舞いの金額や贈り物は、周囲の人たちと相談して決めるといいよ。入院の時は、面会時間に訪問し、長居しない様に。相手の負担にならない気遣いが大切だよ。

聞き上手・話し上手

仕事のうえで、コミュニケーションがうまくとれないと、なかなか仕事も進まなくて困ることがたくさんあります。
一緒に会話のコツを確認しましょう。



仕事の会話時に意識すべき6つのこと

1. 話しかけられたら相手のほうを向く
「はい」と返事をして、からだごと相手に向ける。
2. ていねいなことは遣いで話す
相手に失礼にならない丁寧語、尊敬語、謙譲語を身につける
3. 呼びかける時は、まず相手の名前を唱える
「すみません、〇〇さん・・・」
4. 相手の都合を確認してから話し始める
「今、よろしいですか」と尋ね、相手の了解を得てから話し始める。
5. 「ありがとうございます」「申し訳ありません」をつける
助言をもらったときには「ありがとうございます」
相手に手伝って欲しいとき「申し訳ありません」
6. 最後まで要件を言い切る
言いにくいことも言いよどまず、最後まで、はっきり伝える。

会話のコツ

- まずは、相手の話をしっかり聴く。
- 聞きながら、途中、うなづいたり、相づちをうちながら最後まで聞く。
- わからないことがあれば、相手が話し終えてから尋ねる。
- 自分の考えがあれば「私も～」「私は～」と、話を重ねる。
- 5W1H を使ってわかりやすく伝える。
- 決まったこと、頼まれたことを「確認ですが・・・」と確認して終わる。



仕事の会話時のNG

- ✖ きょろきょろ視線がそれたり、手足が動く
- ✖ 「マジ」「超」「ヤバ」「〇〇じゃないですかあ～」等
- ✖ 社内の他の人や自分の仕事への評価・批判

親しい人でも
しっかり断るべきことがある



絶対貸してはいけません。断ることができないときは相談を

あなたの身分証明書

- ・保険証・運転免許証・マイナンバーカード
- あなたになりすまして
他人が犯罪に使用したら
あなたも罪に問われます。

銀行口座、キャッシュカード

「名義貸し」の罪になります

あなたの知らない間に口座や携帯電話が犯
罪に使われたり、売買されたり、あなたに
無関係な借金を背負うこともあります。

保証人としての署名・捺印

住宅賃貸契約・銀行借入れなど
あなたが保証した人が、支払えなくなった
場合、代わりに債務を支払えますか？



警察か弁護士に相談

あなた名義の携帯電話

犯罪に使われる可能性もあります

電話相談：法テラス・サポートダイヤル

0570-078374 ※相談機関リスト参照

現金・あなた名義の借金

戻ってくる保障はありません。

危険な声掛け

- ×「身体の具合悪いんだけど、保険証忘れ
ちゃった。君のちょっと貸してよ」
- ×「難しい手続きだから、代わりに自分が
してやるよ。預金通帳、カードと暗証
番号ここに書いて」
- ×「代わりにお金借りてきてよ」
- ×「変なものに使わないから
ちょっと、名前と印鑑貸して」
- ×「ちょっとだけ貸して。絶対返すから」
- ×「ローンでバイクを買う保証人になっ
てよ。」



ちょっとおかしい
な・・・と思ったら、
即答せずに
考える時間をもらい、
信頼できる人に相談し
よう

大切なことは、まとめて書いて、大切なものと一緒しておくで安心。
ひとり暮らしをはじめたときに整理してみよう。



わたしのプロフィール



住所（住民票の住所） _____

居所（住民票とは違うとき） _____

本籍（戸籍謄本に書いてある） _____



困った時に頼りにできる人

① _____ ☎ _____

② _____ ☎ _____

③ _____ ☎ _____

病気のために あわてないように

ふくしま医療情報ネットで調べてみよう



内科 _____ ☎ _____

外科 _____ ☎ _____

耳鼻科 _____ ☎ _____

眼科 _____ ☎ _____

皮膚科 _____ ☎ _____

夜間・救急病院 _____ ☎ _____

動けないくらい苦しい時は救急車 **119**

大切なものリストと

問い合わせ先☎

保険証
地域の保健所 _____

運転免許証
警察署 _____

貯金通帳・カード
郵便局 _____

銀行 _____

クレジットカード
カード会社 _____

パスポート 福島県旅券室
024-525-4032

※人に貸してはいけないよ。
なくしちゃったら、問い合わせ先にすぐ電話して相談しよう

事故、盗難、怖い思いをしたと

きは・・・交番・警察 **110**

【生 活 編】

生 活

一人暮らし（賃貸契約） 編



やったあ！夢の一人暮らし。どんなお部屋に住もうかな？
きれいで、ロフトがあるお部屋なんかもいいよね。

憧れの一人暮らしだもんね！友達も呼んで遊びたいし・・・
やっぱり広い部屋に住みたいよね。パーティーとかしたい
じゃん！



そういうお部屋に住むのに、どのくらい費用がかかるか分
かる？

え？家賃が5万くらいとして・・・引っ越し代を入れて30万
もあれば大丈夫なんじゃない？



部屋を最初に借りる時には、**初期費用**がかかるんだよ。お
まけに、引っ越し費用に加えて、家具家電、生活必需品を
揃えるのに、たくさんのお金がかかるよ。まあ、50万以
上と考えていた方がいいかな？

初期費用って?? ※ 敷金と礼金は、どちらかになることが多いです。

- 敷金：アパートを出る時の清掃代や修理代。また家賃の不払いがあった時に大家さんが家賃にあてるお金のこと。だから、家賃を滞納せず、きれいに部屋を使うと退去の時に戻ってきます。家賃の約1～2か月分が相場です。
- 礼金：大家さんに対する感謝のお金です。礼金については、お金が戻ってくることはありません。家賃の1～2か月分が相場です。
- 前家賃：家賃の1か月分です。
- 日割家賃：月の途中で入居した場合、日割で家賃を支払います。
- 仲介手数料：不動産会社に支払うお金です。家賃1か月分が相場です。
- 損害保険料：1～2万程度のことが多いです。
- 鍵交換：入居の際に、防犯上の観点から鍵を交換する費用。1～2万

※ 今は、敷金・礼金がない物件も出てきています。よく確認して契約しましょう。



初期費用かあ・・・でも、家賃の数か月分なんて言われても、なんかピンと来ないや。

例えばね、家賃が月に5万円だったとしたら、敷金・礼金・前家賃に仲介手数料なんかで、**35万円**くらいかかるってことだよ。それ以外に、損害保険料や鍵交換費なども入るんだよ。さらに引っ越し費用、家具家電もかなりかかるね。



え～！賃貸契約って、難しいんだね。もっと簡単に考えてたよ。

ほかにも**連帯保証人**っていうのが、必要になるんだよ。一般的には、家族になることが多いけど、どうしても連帯保証人がいない場合には、毎月お金を払うことになるけど**機関保証**という方法もあるよ。



連帯保証人って??

契約者が家賃を滞納した場合、連帯保証人が代わりに支払う義務が生じます。だから、固定収入がある人しかできませんし、誰でも簡単に連帯保証人になってくれるわけではありません。なので、連帯保証人は、家族になってもらうのが一般的です。

機関保証って??

最近では、連帯保証人を立てる代わりに、保証金を払って賃貸保証会社を利用する人も増えてきています。これを機関保証といいます。

賃貸保証料については、初年度で家賃の0.5か月分～1か月分が目安となっており、それをきちんと支払えば、翌年以降は費用が下がるのが一般的です。

※1年間きちんと支払うことで保証会社からの信用を得られるためです。

児童養護施設等を退所する人の場合には・・・

どうしても連帯保証人を頼める家族がないという場合には、施設に相談してください。原則としては家族の方に連帯保証人をお願いすることになるので、必ず連帯保証人を引き受けられるわけではありませんが、場合によっては、都道府県などが支援して『身元保証人対策事業』という制度が使えることもあります。

一人暮らし（引っ越し手続き） 編



さあ！引っ越し先が決まったぞ！あとは、引っ越しだけだ！楽しみだな！！

ちょっとまって、引っ越しをすれば終わりじゃないんだよ。引っ越しに関わる手続きがあるのは、知ってるかい？



引っ越し会社に頼んで引っ越しだけじゃダメなの！？

市役所に行って、転出・転入届を出す必要があるよ。さらには、郵便局に転居届を出しておくくと届出日から1年間、旧住所からの郵便を新居に転送してくれるんだよ。他にも電気やガスなどの手続きも必要だね！



市役所（支所・町村役場）での転入・転出届って??

- 転出届：市外に引っ越しする場合 ⇒ 転出の日までに提出
- 転居届：同じ市内に引っ越しする場合 ⇒ 転居の日から14日以内に提出
- 転入届：他の市町村から引っ越してきた場合 ⇒ 14日以内に提出

郵便局の転居届って??

郵便局に行くと転居届が置いてあります（ネットでもできます）。転居届を出しておくくと、届出日から1年間、旧住所宛の郵便物を新居に転送してもらえます。その際に以下のものがが必要です。

- ・ 転居する本人の身分証明書（運転免許証や健康保険証）
- ・ 旧住所が確認できるもの（運転免許証・住民票等の官公庁が発行した住所記載のあるもの）
- ※ 期間は1年間なので、その間に旧住所を登録しているところに、住所が変わったことを届け出る必要があります。例えば・・・お店等の会員証、図書館の貸し出しカード

電気・ガス・水道の手続きって??

- 電気：申し込みから利用開始までに約10日間かかる場合もあるため、早めに手続きをする必要があります。HPから申し込みができます。
- ※ 一人で引っ越し場合には、住んでいた所での電気の停止手続きも必要です。
- ガス：都市ガスとプロパンガスのどちらになるかは、その場所によっても異なり、値段も違います。また、ガスコンロを使う場合、都市ガスかプロパンガスによっても使用できるものが変わってきます。なので、入居の時に不動産屋さんによく確認しましょう。7日前位に連絡
- 水道：電話・インターネットなどで連絡をします。遅くとも引っ越しの3~4日前までに連絡。

一人暮らし（住まいのトラブル）編



引っ越し手続きもカンペキ！これで、憧れの一人暮らしもバッチリだぜ！

引っ越した後も、気をつけなきゃいけないことがあるんだよ。アパートは、他人もいるからね。騒音であったり、共用部分（廊下やゴミ捨て場、エレベーター等）の使い方など、気をつけないとイケないよ。例えば、洗濯機を使っていい時間は、21時からいまでとされているんだ。あまり遅くまでは使わないのがマナーだよ。



管理会社に連絡しなきゃ！！

※ 引っ越しは思い立ったらすぐにはできるものではなく、1か月前に『退去届』を出す必要があります。それを出していないと、1か月余分に家賃を支払わないといけなくなりますよ。

アパート等からの退去時に多いトラブル

住んでいたアパートから別のアパートに引っ越すような場合に、トラブルになりやすいものに『原状回復』というものがあります。

これは、借りていた部屋をきれいにして返すということを指しています。例えば、過失により破損させてしまった箇所の修繕等を借りていた人の負担で直すということです。これには、通常入居時に支払った『敷金』から支払われ、使用しなかった分のお金が返金されることになっています。



床が日焼けで変色しているから貼り換えだね。敷金から引いておくよ。足りない分は、請求するからね！

それは、住んでるうちに自然に汚れるものだから支払わなくていいんじゃない・・・



『原状回復』とは文字通り「元の状態に戻す」という意味ですが、これは「借りた当時の状態に戻す」ということではありません。何年か住んでいたなら自然に壁や床の色が劣化したり汚れたりするのは、仕方ないことですので、そうしたものは支払う必要はありません。

※ 国土交通省「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を見てみましょう。

引っ越し手続き・賃貸契約のことなどで困ったら、次のキーワードを検索！

引っ越し会社・部屋探しについて

- お部屋探し
- 賃貸契約
- 引っ越し
- 市町村名（例：福島市）

転入・転出届（役場関係）について

- 転入
- 転居
- 市町村名（例：福島市）
- 住所異動
- ※ 国民健康保険・国民年金についても手続きが必要になります。（会社勤めは不要）



ガス・水道・電気等の手続きについて

- ガス
- 水道
- 電気
- 手続き
- 市町村名（例：福島市）

郵便物の転居届について 郵便局

- 郵便局
- 転居届

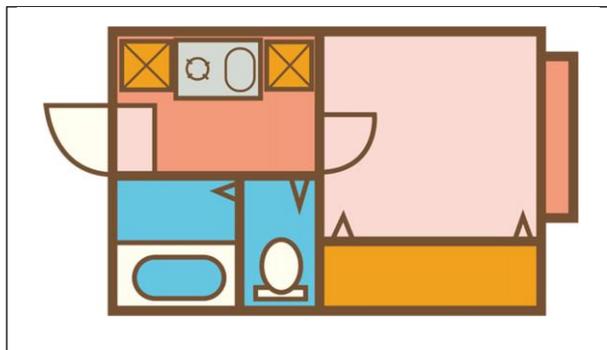
その他にも住所変更が必要なもの

運転免許証・金融機関・クレジットカード会社・携帯会社・NHK その他

※ 住所変更が必要なものは要確認

引っ越しにかかる費用を確認してみよう！！

【 家探しの条件 】



- 職場（学校）からの距離 交通費（ ）
 バス・電車 分
 徒 歩 分
- 駅からの距離 交通費（ ）
 バス・電車 分
 徒 歩 分
- バス・トイレ 一緒 or 別
- 室内洗濯機置き場 あり or なし
- 調理器具 IH or ガス台

【 新生活にかかるお金の計算を練習してみよう！ 】

- 初期費用 家賃： 万円
 - ・敷金： 家賃 × 2 （ ）円
 - ・礼金： 家賃 ×
 - ・前家賃： 家賃 × 1 （ ）円
 - ・日割家賃：
 - ・仲介手数料：
 - ・損害保険料：
 - ・鍵交換費用：

- 引っ越し費用 ※ 引っ越し会社、時期・平日か土日かによって値段が変わります。

家具・家電・生活必需品 ※ これは一部です。

- | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> アイロン・アイロン台 | <input type="checkbox"/> 物干し竿 | <input type="checkbox"/> 洗濯ばさみ他 |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 | <input type="checkbox"/> シャンプー・リンス・ボディソープ他 | <input type="checkbox"/> テーブル |
| <input type="checkbox"/> 電子レンジ | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋他 |
| <input type="checkbox"/> トースター | <input type="checkbox"/> 衣類収納・ハンガー | |
| <input type="checkbox"/> 炊飯器 | <input type="checkbox"/> ドライヤー | |
| <input type="checkbox"/> 台所洗剤・スポンジ | <input type="checkbox"/> タオル・バスタオル | |
| <input type="checkbox"/> まな板・鍋・フライパン | <input type="checkbox"/> お風呂掃除用品・お風呂用洗剤 | |
| <input type="checkbox"/> 食器・箸・スプーン他 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー・トイレ掃除用品 | |
| <input type="checkbox"/> ケトル | <input type="checkbox"/> 寝具一式 | |
| <input type="checkbox"/> テレビ | <input type="checkbox"/> カーテン | |
| <input type="checkbox"/> 掃除機 | <input type="checkbox"/> 洗濯機 | |

携帯電話の使用方法（迷惑メール・詐欺メールについて）



う〜ん、どうしよう・・・インターネットショッピングサイトで不正利用されたかもって連絡が来たよ。使った覚えなんてないんだけど・・・連絡して聞いた方がいいのかな？

ああ、僕にも来たよ。でも、すぐに届いたメールに載ってたアドレスから連絡してIDとパスワードとかを変えたからもう安心さ！



ちょっとまって！それは、偽サイトに誘導してIDやパスワードを盗み取るフィッシングメールの可能性があるので連絡しちゃダメだよ！！他にも色々危険なメールもあるから気を付けてね！！

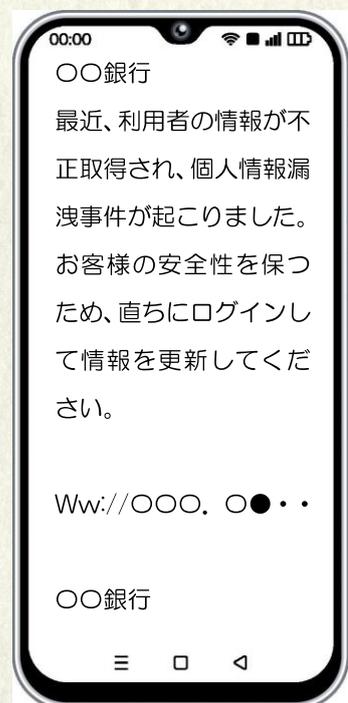
フィッシングメールって？

例えば、実際にある銀行を名乗ってメールを送り、サイトと見分けのつかないような巧妙な偽サイトに誘導して情報を入力させて、個人情報をごまかし取ろうとするものです。

銀行だけでなく、大手の携帯電話会社（docomo、au、ソフトバンク他）や有名なインターネットショッピングサイト（Amazon、楽天など）などを偽るメールも多く出回っています。

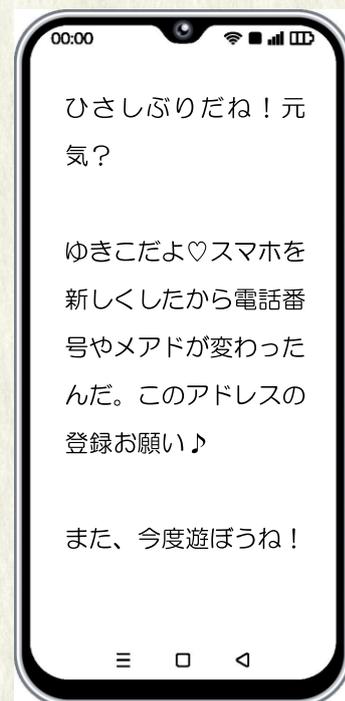
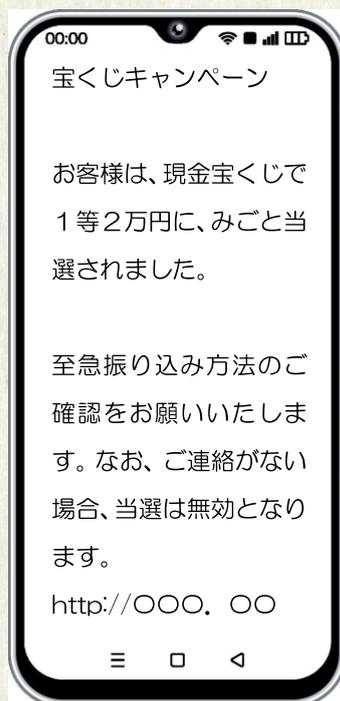
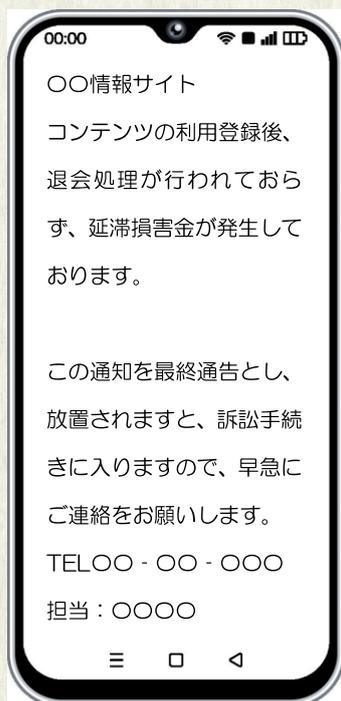
対処法

- ・金融機関がメールで個人情報を求めることはありません。基本的にメールに記載されたURLをクリックしたり、メールの問い合わせ先に連絡するのはやめましょう！
- ・偽サイトについては、見分けるのは難しいです。安易にアクセスせず、普段使用しているブックマークからアクセスするなど警戒しましょう。



迷惑メール（詐欺メール・架空請求メール他）の例

迷惑メールは、法律用語などの難しい言葉を使って恐怖をあおり、連絡をさせようとしたり、逆に甘い言葉を使って誘い込もうとするものもあります。また、友人の振りをしたまそうとしたり、この他にも「短時間で高収入！」「月収〇万円！」などの誘い文句で、登録させて高額な登録料や教材費などを取ろうとするものもあります。



対策として、怪しいメールは、開かない・無視することが大切です。加えて、こうした迷惑メールは、不正アプリやフィッシングメール、アドレス収集サイト（占いサービス無料・様々な商品が貰えるモニターなど）などの利用、ブログやSNSなどのプロフィールに不用意に自分のメールアドレスなどを載せたことが原因となることが多いです。インターネットの利用には、十分注意しましょう。

迷惑メールフィルターを設定しよう！

各携帯電話会社などのフィルタリングサービス、セキュリティソフトやアプリなどを利用して自衛手段をとりましょう！

携帯電話の使用方法（課金について）



面白いスマホゲーム見つけて、ハマったんだ♪オンラインのRPGなんだ。なかなかレベルが上がらなくてさ、この間、課金してガチャを必死にまわしちゃったよ。



分かる！あれ、面白いよね！僕もこの間、ガチャ引いてメッチャ強い武器当たったんだよ！でもさ、あれってキリないよね！ゲームのイベントもあるからさ。



安易に課金するのは、危険だよ！簡単に課金できるから、つい課金しすぎて支払いが何万も・・・なんてことになって大変になる例もあるからね。

携帯電話の課金について

一人暮らしは、自由だけど一人が寂しい時も。そんな時、携帯でゲームっていうのも楽しいものです。でも、単純に遊ぶだけなら無料でも、強くなるには課金して強い武器を買わなきゃいけなかったり、何かのアイテムを買わなきゃいけなかったり・・・



ゲームの課金

勇者の剣 500円

お姫様ドレス 1200円

ガチャ 10 連チャン

1500円

音楽の購入

200円×5=1000円

アプリの月額使用量

500円×20=10000円

合計 13300円



1つ1つは、大した金額ではなくても積み積み積もれば、トータルすれば10万円超えちゃった！なんてこともあります。ゲームの課金、音楽の課金、アプリの月額使用料、全部でいくらになるのか、よく考えて行動しましょう。また、自分ではアプリの使用を更新しているつもりはなくても自動更新になって毎月お金を払う結果になってしまうこともあります。

携帯電話の使用方法（個人情報の管理）



あははは。昨日のオンラインゲーム楽しかったね。ねえ、今度は実際に会って一緒に遊ぼうよ。僕が会いに行くからさ。LINEならいいじゃん？それから君の写真も送ってよ。僕も送るから。もう何度も一緒にゲームしてるし、既に友達なんだからいいでしょ？

なかなか感じのいい人だし、連絡先交換してもいいかな？何度もオンラインゲームで一緒に遊んでる仲だし。悪い人じゃなさそうだから。自撮りの写真送っちゃおうかな？



ちょっと待って！安易に連絡先や写真なんて送っちゃ危険だよ。送った連絡先を元にストーカーされたり、詐欺に利用されたり、ネット上に写真をばらまかれるなんてこともあるんだよ。

ネット利用で気を付けること

ネットは便利な反面、一歩間違えると危険なこともたくさんあります。ネット上に一度個人情報が流れてしまえば、取り消すことは不可能に近いです。ネットに個人情報は決して載せてはいけません。また、ネット上の交友関係は、日常の学校などで顔を合わせている人間関係とは異なり、いくらでも偽ることができてしまいます。例えば、同年代の女性同士だと偽って下着姿の写真を送らせたけど、実際は成人男性だった・・・なんて事件も起きています。

気を付けなくてはいけないこと（一例）

- 知らない人に自身の写真や連絡先を送らない。
⇒ ネット上に流出されてしまうと大変です。
- SNS（Twitter や Facebook や Instagram など）に、旅行中の記事をあげない
⇒ 留守宅だと分かって空き巣に入られてしまう
- SNS に実名などの個人情報（自分も他人も）はあげない。
※ フルネームを使っていなくても記事を遡ると名前や住所が分かってしまう
- SNS に載せた写真に、個人情報・住所が分かるものが写りこんでしまう
※ 町中の写真では、店名・看板で住所が分かる。プリント類が写りこみ所属が分かる



SNS の使い方をチェックしてみよう！

SNS は、大変便利なコミュニケーションツールで、全世界の人の気軽に素早く情報の共有ができる素晴らしいものです。キレイな写真をみんなで共有したり、情報を素早く入手したり、気軽に発信できたりします。でも、使い方を間違えると取り返しのつかない事態も引き起こす危険性があります。

例) Twitter に投稿する



ももこ

@momoko_0821

元〇〇高校3年6組21番→卒業後〇〇勤務。19歳☆



ももこ 3時間

今日は、ももこと〇〇はデートで〜す！彼と一緒に、今人気のデートスポット〇〇に来てま〜す！夕食も人気のレストランで食べる♪



佐藤 1時間前

ももこちゃんって、福島って名字じゃなかった？俺、小学校の頃に同じ〇〇中だったんだよ。覚えてる？



ももこ 30分前

そうだよ。福島桃子。え？ひょっとして〇〇くん？懐かしい！！今度一緒に遊ぼうよ。私、今〇〇の近くに住んでるからさ。連絡先を交換しようよ。フォローしてくれたらフォローバするからさ。ダイレクトメール送るよ。

○ SNSの投稿としてプライバシー保護の観点からの間違いはいくつあるでしょうか？
SNSの使い方をチェックしてみよう！（解答編）



ももこ

@mokoko_0821

元〇〇高校3年6組21番→卒業後〇〇勤務。19歳☆



ももこ 3時間

今日は、ももこと〇〇はデートで～す！彼と一緒に、今人気のデートスポット〇〇に来てま～す！夕食も人気のレストランで食べる♪



佐藤 1時間前

ももこちゃんって、福島って苗字じゃなかった？俺、小学校の頃に同じ〇〇中だったんだよ。覚えてる？



ももこ 30分前

そうだよ。苗字は福島。え？ひょっとして〇〇くん？懐かしい！！今度一緒に遊ぼうよ。私、今〇〇の近くに住んでるからさ。連絡先を交換しようよ。フォローしてくれたらフォローするからさ。ダイレクトメール送るよ。

危険なポイント！！⇒ ツイートから分かる情報

- ① フルネームや年齢、ひょっとしたら誕生日、所属先が分かる
※ 一度にフルネームは書いてなくても、記事を遡れば苗字と名前がわかることも
- ② 現在、留守で少なくとも夕食が済むまで戻ってこないのが分かる
- ③ 大体の住んでいる場所が分かる ※ 位置情報を載せてはいけない
- ④ 素顔が分かる
※ 写真に店の看板や電信柱の住所が写りこんでしまうことも
- ⑤ 話している相手が、実際は誰か分からないのに連絡先を教えてはいけない



ネットの使い方（個人情報保護）に気を付けよう！

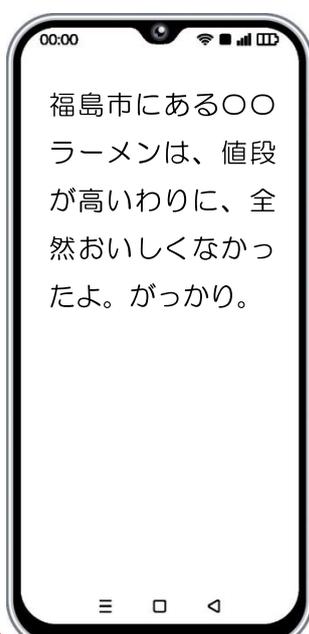


今日、ラーメン屋の〇〇にいったら出てくるのが遅くてさ！あんまり頭にきたから口コミサイトに名指して文句を書き込んでやったんだ！ざまみろ！！

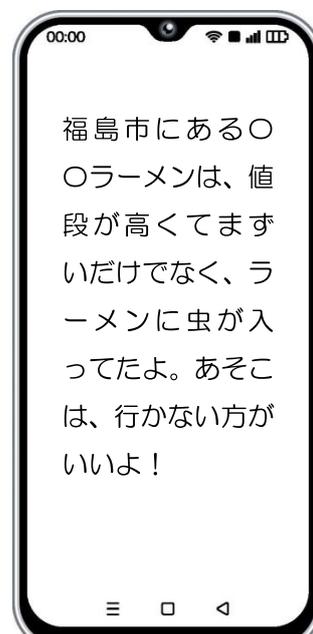
ネットでの書き込みは、内容によっては犯罪になってしまうから注意が必要だよ！場合によっては、刑事罰を受けたり、民事で賠償請求を受けることもあるよ。ネットは、手軽に書き込みなども出来るだけに、注意しないとね！



法的な問題になってしまう例



個人の感想を書いただけ。



「ラーメンに虫が入っていた」との嘘を記載している。

刑法230条（めいよきそん名誉毀損）

公然と事実を摘示し、人の名誉をきそん毀損した者は、その事実の有無にかかわらず、3年以下の懲役若しくは禁錮又は50万円以下の罰金に処する。

記載した内容が『公共の利害に関する事実』であるとの証明が出来なければ法的な責任を問われてしまう。 ※事実であっても民事の損害賠償の対象になることがあります。

ネットショッピング



ネットで、素敵なバックを注文しちゃったんだ♪メッチャ安くなってたんだよ！いいでしょ？ネットショッピングって、便利でいいよね！！

素敵！！私も買おうかな？私、クレジット決済にしてるから、お金をわざわざ払う必要もないし。手軽でいいよね！！



ネットショッピングは、便利だけど、最近は本物そっくりの偽サイトなんてのもあるし、偽物売るなどの詐欺も多いみたいだから気をつけてね！！

○ 怪しいネットショッピングサイトって？

常用漢字
ではない

http://www.〇〇〇-shop.com

URL が微妙
に違う

楽〇ショップ

当店は1970年創業。100%正規品保証！

ホーム 商品一覧 返品返金について お問い合わせ



人気〇〇ブランドのキャミソール！
品切れ続出の最新モデル！今だけセール価格！！

購入する 在庫残り1
8000円⇒4000円

極端に値引
きしている



人気〇〇ブランドの花柄プリーツスカート！
品切れ続出の最新モデル！今だけセール価格！

購入する 在庫残り2
6000円⇒2000円

支払い方法が
銀行振込のみ

住所が番地ま
で書いてない

■会社概要

住所：福島県福島市〇〇〇

■支払方法について

銀行振込 口座番号：〇×〇×-〇〇

電話番号
がない

連絡先：〇〇〇〇@abc.com

■送料・配送について

送料無料！3日か7日届けます。

日本語が
おかしい

ネットショッピングの落とし穴

○ ネットで注文したけど、気に入らなかったから返品できる??

返品の内容は、各サイトごとに決まっています。

「お客様のご都合での返品には応じられません」と書いてあるような場合には返品できないこともあります。

※ ネットでは、手に取って商品を見ることができないため、偽物が送られてくるトラブルも多くあります。

○ 代引きで買うなら商品が届かないなんてことはないよね?

オークションや個人間の取引などで、アイドルのコンサートチケットなどを代引きで受け取ったものの、商品が入っていなかったなどのトラブルも起きています。

⇒ 宅配業者から荷物を受け取って料金を払ってしまえば返金はできません。売買の相手が信用できる相手か、よく検討してから取引しましょう。

豆知識!

クーリング・オフ制度って?

クーリング・オフとは、『頭を冷やす』という意味です。契約した後で、消費者が冷静に考えなおす時間を与え、一定期間であれば理由がどうであれ、無条件で申し込みの撤回または契約の解除を認める制度です。

◇ クーリングオフの期間は**8日間**です。

クーリングオフの手続きは必ず書面（はがき・手紙）で行います。

※ クーリング・オフが出来ない例

- ・自分から店に出向いて購入した場合
- ・通信販売で購入した場合
- ・乗用自動車
- ・葬儀
- ・指定消耗品（健康食品・化粧品・石鹸・洗剤等）
- ・現金で3000円に満たない
- ・電気通信サービス

携帯電話を使用していて困ったことがあったら、次のキーワードを検索！！

○ 迷惑メール等が届いて不安になったら

- 迷惑メール フィルター設定
- 携帯会社名（docomo、au、ソフトバンク etc）
- チェーンメール
- フィッシングメール
- 詐欺メール

迷惑メール相談センター（一般社団法人日本データ通信協会）

：いろいろな迷惑メールの事例などが載っています。



2020年インターネットトラブル事例集（総務省）



インターネット人権相談受付窓口（法務省）

：インターネット上で人権侵害を受けた場合の相談窓口



福島県警察へのサイバー犯罪に関する相談

：各都道府県の警察署でも受け付けてもらえます。

https://www.police.pref.fukushima.jp/onegai/jyouhou/hightech2/soudann_new.html



一人暮らしで注意をすること

ひとり暮らしの洗濯は

一人分の衣類を洗うのに、毎日洗濯機を回すのは不経済で、効率も悪い。
洗濯機の容量にもよるが、毎日出る下着や、シャツ、上着などを含めた衣類にプラスして出る洗濯物を合わせると4 kg前後の洗濯物になる。

しかし、汚れ物をそのままにしておくと汚れが付着してしまい、落ちにくくなることの衛生面や、生活時間を考慮し、週に2~3回を目途に洗濯機を回すようにした方が良いと考えられるよ！

洗濯をするときの注意点

- ポケットの中に何も入っていないか確認
- 色物と白の衣類を分けて色落ちしないよう洗濯しましょう！
- 洗濯機の容量と、洗濯物の量のバランスを考え偏りがでないようにしましょう！



洗濯する時間帯は

日中は、家にいないから大丈夫だけれど、夜中に洗濯機を回したら近所迷惑になるよ！
じゃあ、洗濯しても良い時間の目安はどうなるかな？
そうだね… 午前7時過ぎから午後9時までの時間になるかな！ 注意しようね！

公共料金はきちんと払いましょう！

生活をしていく上でとても大事なライフラインです。

電気水道、ガスを使用するには、公共料金を払う必要があるよ！

きちんと払わないと利用できなくなるので、毎月料金を確認して支払いましょう。

もしも料金の支払いが遅れて、電気や水道・ガスが止まってしまったら…

まずは支払っていない料金を確認し、料金を支払った上で、請求書に書いてある

電力会社や、水道局、ガス会社に電話をして相談しましょう



お金について (なんでお金がすぐなくなるの)



給料までまだまだなのにお金がない。どうしよう…

計画的に使わないからじゃないの？

えっ？どうしたら、やりくりできるかな…

家計簿や小遣い帳つけてみるのもいいけれど、まずは1ヶ月使うお金を振り分けてみる？ 項目別に分けて袋に入れておくと、整理しやすいよ。



毎月の支出を考えよう

一人暮らしのお金の使い方を考えてみよう

就職時、給与 16 万円と書かれていても、その金額から保険や年金、税金が引かれるので実際には 13 万円ぐらいが手取りとなります。

例：手取り 13 万円の場合

暮らしに必要なお金		家賃		自分にかかるお金	
水道	3,000 円	家賃	40,000 円	小遣い	15,000 円
電気	3,000 円			衣類代	5,000 円
ガス	4,000 円			衛生費	5,000 円
携帯電話	10,000 円				
食費	30,000 円				
日用品	5,000 円				
貯金	10,000 円				
計	65,000 円	計	40,000 円	計	25,000 円
総計					130,000 円

家賃はお給料の手取り 1/3 ぐらいの所を探しましょう

- 会社の寮や借り上げのアパートだと家賃は抑えられるので、貯蓄に回し、急な出費に備えておきましょう。
- 家賃が引き落としでない場合、忘れないで払わないと、継続して住むことができなくなるので、気をつけるようにしましょう。



自分で支出の計画表を作成してみよう

1ヶ月の生活でどのようなものが支出するのか考えてみよう。

生活費だけではなく、趣味や、交際費にもかかるよね。自分なりの計画を立ててみましょう

支 出 項 目	金 額
食 費	円
住 居 費	円
光熱 水道 費	円
家具 家事用品費	円
携 帯 代	円
被服 ・ 履物費	円
保健 ・ 医療費	円
教養 ・ 娯楽費	円
車関係（ガソリン・ローン・保険代）	円
交 際 費	円
生 命 保 険 代	円
貯 蓄	円
小 遣 い	円
支 出 合 計	円

※ひとり暮らしの経済生活は、自分の収入に見合った収支の合う生活です。

収入に合わせた生活をするために



お金がないのに、「今買わないとなくなる」というときあるよね…別に今使わないけど、いつかは使うかな？なんて考えもあり。ほしい欲求に負けてしまいそう。どうしたらいいかな…

確かにあるね…でも「これほしい！と思い衝動買いした後、「あれやっぱりいらなかったかも」と思うときない？



・ほしいと思ったときに、「本当に必要なのかな？」「今はお金がないので、後でも大丈夫かな…」、「ただ欲しいだけなのかな…」と、考える習慣をつけましょう。時間をおくと、購入しなくてもすむこともあります。

・もし購入する場合は、どこで購入するのが安いのか、値段や機能をきちんと調べることが必要。同じ商品なら、少しでも安いお店で購入できるよう、価格や条件を比較することが大切。

・自分の手元にあるお金で欲しいものが手に入らない場合、分割で購入することもあるかもしれませんが。分割で購入すると手数料がかかるため、購入した金額よりも多く払うこととなります。同じものでも支払い方法で、支払う金額が変わるので、手数料のかかる支払い方法はできるだけ避けるようにしましょう



毎月の収入から、貯蓄をしておくと、いざというときや、高額な商品を購入する時に役立つので、計画ある貯蓄も考えてみよう。

家計管理は「収入と支出のバランスをとる」ことですが、支出が収入を超えなければよいというだけではなく、高額な買い物で月収を超えるときもあるでしょうが、超える生活を長く続けることはできません。いざという備えや、将来の資金を用意する方法として、重要なのが貯蓄です。しかし、余ったお金で貯蓄をしようとしても、思い通りにはいかないため、給料から先に貯蓄をし、その残ったお金を「使えるお金」と考えると、計画的な貯蓄ができるようになります。

銀行口座について



月末になると、お金もなくなるから、お金を手元に置いては貯蓄できないよ。

いやいや、すぐ使えるところにおいては、使ってしまうでしょう。それに、もし強盗や、家事になった場合は、大切なお金を失ってしまうかもしれないよ。そのためにも銀行で口座を作った方がいいと思うけれど！



銀行口座って自分のお金を出すのに、手数料とられるよね。

自分が預けている銀行と違う銀行とかで引き出したしたり、時間外や休日に引き出すとか、コンビニのATMで引き出した場合は手数料がかかることもあるよ。そのためにも、預けている銀行で平日の時間に引き出すことが一番いいと思う。
特に、ゆうちょ銀行は全国にあるから便利だよ。



銀行口座開設について

銀行口座を開設する方法

・口座を開設したい銀行の窓口に行き、必要な書類に記入し提出して申し込みます。窓口で申し込んだ場合、必要な書類がそろっていた場合は当日に口座が開設できます。そのほかにも、インターネット等で申し込み、必要な書類などを郵送でやりとりする方法もありますよ。

口座を開設するのに必要な物

- ・本人確認書類（運転免許証、パスポート、マイナンバーなど）
- ・印鑑 シャチハタではだめだよ
- ・いろいろな銀行があるから、すんでいる所近くの銀行やゆうちょ銀行や、使いやすい銀行を選びましょう。



銀行口座の種類とキャッシュカード

安全に貯蓄するためには、銀行口座に預けておくのが確実な方法です。個人で利用する銀行口座には、おもに普通貯金と定期貯金の二つがあります。

普通貯金

普通貯金は、入金や引き出しが自由にできるのが、特徴です。気軽に利用できる反面、金利は低い。

定期貯金

定期貯金は、3カ月や6ヶ月、1年、2年、3年、5年などの預入期間などを選び、満期（預け入れ期間）まで解約しないことを前提に預ける貯金のこと。定期預金の金利は普通に比べて高い。

通帳を作ったら、こまめにチェックして、何の支出が多いかしっかり確認しましょう



はい！ でも…わかったけれど、しょっちゅう引き出してしまいそうだよ

そうかー、じゃあ、毎月積み立ててまとまった金額になった場合は、引き出しにくい定期貯金にしてもいいと思うよ。後、自分に合った貯蓄の方法を見つけてみるのもいいかもね。



あと通帳を作るとき、ATMでも対応できるようキャッシュカードも一緒に作った方が便利だけれど、暗証番号は、誕生日などわかりやすい番号だとだめだし、人に教えてはいけないよ。



え～そうなんだ。なんか忘れてしまいそう…
じゃあ キャッシュカードに書いておこうかな

だめだよ それをやっちゃいけないよ



給与が聞いていた額と違うよ！



やったー！ 今日のは就職して初めての給料日
でもね、聞いていた金額より少ないの・・・変じゃない？

どうしたの？ 何が変なの… 給料明細書見せて



なんか社会保険料がひかれるとか言っていたけれど。
社会保険料って何？

は～ なるほどね！「手取り」と「額面」の違いだね。大丈夫。間違っていないよ



「手取り」と「額面」

額面：総支給額（基本給＋手当（時間外手当、通勤手当、食事手当等））

手取り：額面（総支給額）－控除額（社会保険料等）

〔給料明細書（例）〕

	基本給	残業手当	通勤手当	家族手当	資格手当	総支給額
支給額(円)	150000	10,000	10,000	0	10,000	180,000
	健康保険	厚生年金	雇用保険	所得税	住民税	控除額計
控除(円)	10,040	17,830	1,000	4,370	12,200	45,440
						差引支給額
						134,560

※ 税金や社会保険料は、総支給額から引かれている。



ふむふむ お給料って全部使える訳ではないんだね

借入れについて



就職したけれど、交通の便が不便で車がほしいな～
全額払えるまでためないといけないの？

そうだね。手持ちのお金だけでは支払えない時、足りない分を金融機関から借入れる方法はあるけれど…



まだ就職したばかりだけれど、借入れできるの？

どうだろうね！ただ、借りたものは必ず返さないといけ
ないけれど大丈夫？ とにかく、金融機関に相談に行っ
てみる？



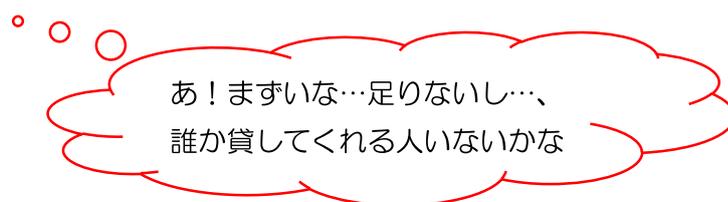
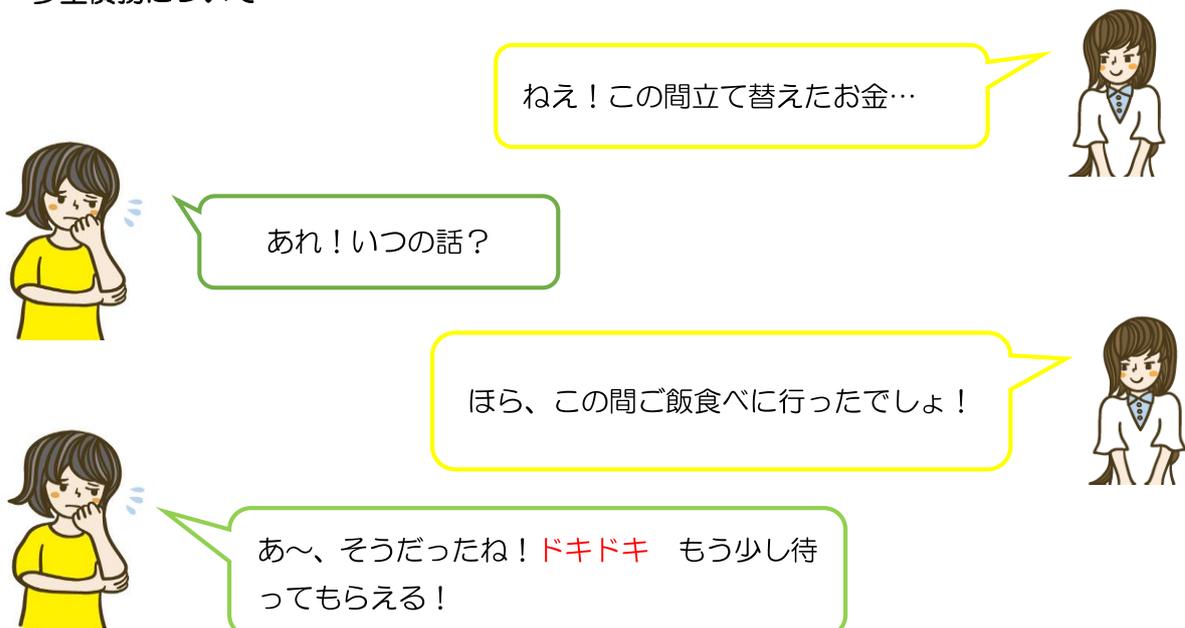
大きなものを購入する場合に、借入れにより実現できることもあります。計画的な借入れは生活を豊かにすることもできます。が…

借入れは、本人に信用がないと借りることはできません。

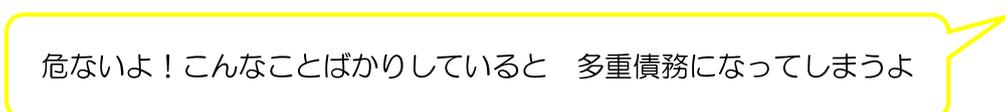
借りる人の信用とは

- 借りたお金は、期日までに返さないといけません。
返さないといけないことを理解しているか。
- 借りたお金を最後まで返済していけるだけの収入があるか。
- 収入が減ったり、病気やけがで働けない場合に返済できるだけの資産があるか、また担保があるか。
- 自分の返済できる範囲内で、計画的に利用し、計画的に返済できるか。

多重債務について



借りることを繰り返していると



多重債務とは…複数から借金していて返済が困難になっている状況のことをいいます。おもに、生活費や教育費を補うために借り入れするケースが多いため、家計をもう一度見直す必要があります。

メカニズムとして…自分の借金を返すことができずに、他から借り入れた借金で返済する状態が多重債務に陥りやすい。このままの状態が続くと、

雪だるま式に増えるので注意

万が一、返済が難しくなった場合は、多重債務に陥る前に、家族（相談できる人）に相談するか、公共性の高い相談機関に相談しましょう！

税金、健康保険料

働き始めたら、所得税、住民税、健康保険料や年金保険料などを支払う義務が生じます。



税金や社会保険料は何のために支払うの？

税金や、社会保険料は、国や地方自治体により公共サービスの提供や、もしもの社会保障に使われます。

- **健康保険** — 健康保険とは、病気やけがをした場合に、少額の自己負担（3割負担）で治療を受けられる制度。
- **厚生年金** — 厚生年金とは、会社員が現役時代に毎月払うことで、老後に年金を受けとれる制度。
- **雇用保険** — 雇用保険とは、失業した場合に、再就職までの間の生活費をサポートする手当などが受け取れる制度。
- **所得税** — 個人が1年間で得た、所得に対する税金を月割りで納めます。
- **住民税** — 住所地の都道府県と市区町村に納める、2つの地方税を合計した税金。

- 納税は国民の義務の一つで、私たちが、健康で豊かな生活を送るためには欠かせないもので、例えば、病気やけがをした場合に、少額の自己負担で治療が受けられるのも、社会保険料を支払っているからです。
- 会社員の場合、給料から税金や社会保険料が引かれているが、半分程度を会社が負担してくれる仕組みになっています。



じゃあ、自営業の方や、退職した場合はどうなるの？

- 自営業や、農業、会社を退職した方は、1年間に働いて得た金額や、かかった経費を計算して税身所へ申告する。申告した収入をもとに、所得税や住民税、国民健康保険料等が決められ、そのすべてを自分で収めます。

※社会保険に加入して失業した場合には、自分で国民健康保険に加入する手続きをおこなわなければいけません。手続きを行わない場合や、健康保険料を滞納すると、病気やけがをした場合の医療費は全額自己負担になります。

- 無保険期間を経て国民健康保険に加入の際には、さかのぼって保険料の支払いが必要になります。



もし払えなかったらどうしたらいいの

- 家計が苦しく、払えない場合は、滞納する前に市区町村の窓口にご相談しましょう。



年金保険制度



私たちは、一定の条件を満たすと各種の社会保険に加入することとなり、保険料の支払いが義務つけられます。年金保険制度は 20 歳になれば、全員が加入します。

※ 20 歳で働いている場合は、働き始めてからになる。

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、共済年金」の 2 階建てになっている。



20 歳以降のライフスタイルにより、加入する年金や保険料が変わります。

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、学生、 無職など	会社員、公務員	専業主婦等
加入する制度	国民年金のみ	国民健康保険と 厚生年金・共済年金	国民年金のみ

保険料を決められた期間に支払わなかったりすると、将来受け取る年金額が少なくなったり、年金がもらえなくなる可能性があります。

年金額は、保険料を納付した期日に応じて決まり、受給には納付期間等が 10 年必要です。（老齢年金の場合、保険料の免除や猶予をした期間を含む）

支払いに困ったらどうしたらいい



国民健康保険料が納められない場合は、滞納する前に市区町村に相談しましょう。

また、保険料の納付〔または免除猶予の手続き〕をしていれば、60 歳未満でも、けがや重い障害を受けた場合に「障害者年金」、一家の大黒柱が小さい子や配偶者を残してなくなった場合は、遺族年金を受けとれる。

新生活スタート 食事について



わーい 今日からひとり暮らし 楽しみだな！ 頑張るぞー

まずは、おなかすいたから食事づくりから始めようっと！

そうだ！米も準備してないし、何も食材がないんだっけ！どうしようかな…

そんなに最初から気合いを入れて自炊を始めると、長続きしなくなるよ

まずは自炊を楽しくさせるためには、お店選びをすることだね！家から近いスーパーの場所を見つけましょう！



外食か、コンビニでもいいと思うけれど…だめ！ 面倒だし…

コンビニでも食材は売っているけれど、ほぼ値段は高いはずだよ！ まだ時間はあるから、スーパーを探してみよう！



・スーパーは、時間で値引の食材や、バラ売りの野菜などもあり、その日に合わせて上手な買い物ができます。また食事は基本ひとり分を作るため、お得に仕入れた食材でも十分満足いく自炊ができます。

・最初から気合いを入れずに、レシピ本に載っているようなこった料理を作ろうとしないで、簡単な料理から始め、なれていきましょう。

・まずは基本のご飯の炊き方や料理に必要な「さ・し・す・せ・そ」は覚えましょう
さ：砂糖 し：塩 す：酢 せ：醤油 そ：味噌

○ご飯の炊き方・味噌汁の作り方



おなかがすいたけれど、米しかない。ご飯と味噌汁を作りたいけれど、どうしたらいいの？

米があってよかったね！米は、腹もちいいし、よくかんだら甘いし、最高の食材だよ！ ご飯と、味噌汁があったら最高だよ！



ご飯の炊き方

- 米は量っておきます。今回は2合 ボウルに軽量カップですり切り2杯の米を入れる
1. 大きめのボウルに米を入れ、たっぷりの水を注ぎ、素早く3回ほど底からかき混ぜ、水気を切ります。
 2. 手の指を立て、シャカシャカと20回程度ボウルの中を回すようにして、優しくかき混ぜたら、ボウルにたっぷりの水を注ぎとぎ汁を捨てる。
 3. 再び水を加え、大きく3回程底からかき混ぜ、水気を切ります。
 4. 1~3の行程を、水の濁りが薄くなるまで繰り返します。
 5. 水平な台の上で、内釜に洗った米を移し、2合目の目盛りまで水を加え、30ほど浸します。
 6. 炊飯器のスイッチを入れます。



炊き上がったら、炊飯器の底からご飯粒をつぶさないようにふんわり盛ります。

味噌汁の作り方

1. 鍋にカップ1の水を入れ、顆粒だしをひとつまみ入れる。
2. 鍋を火にかけ、煮立ったら野菜を食べやすい大きさに切り柔らかくなるまで煮る。
3. (根菜類は、水から煮て、葉ものは煮えてから入れる。また、ほうれん草などのあくのつよい葉ものは、さっと下ゆでをしてから使う。)
4. 最後に香りを出すネギや、三つ葉などを入れ、弱火にして小さじ1 1/3の味噌を溶き入れる。最後に煮立ちさせて仕上がり。

野菜をいっぱい入れて作れば、味噌汁で野菜がとれる。

米の保存について

お米の保存の基本は、密閉容器に入れて、比較的涼しい場所を選び、湿度が低く、直射日光が当たらない所に保存します。梅雨時期や夏場は冷蔵庫がおすすめです。この場合でも、古い米は完全に使い切り、一度米びつをきれいに掃除することが大事です。



ご飯も炊けるようになったので、グリーンピースご飯や、サツマイモご飯を作ってみるね。できたら食べてみてください。後、簡単な味噌汁も作ってみます。頑張るぞー

すごいね！できるようになったんだね(*^_^*) 食べるのが楽しみー！



○ グリーンピースご飯の作り方

材 料：米2合、グリーンピース150g、水360ml、酒大さじ1、塩1/2さじ
昆布5cm

1. 米はよく洗い、炊飯器に入れる。
2. 米に水、酒、昆布、塩を入れたら軽く混ぜ、グリーンピースを入れたら通常通りに炊きます。
3. 炊き上がったら10程度蒸らし、混ぜて完成。



○ サツマイモご飯の作り方

材 料：米2合、サツマイモ小1本(150g) 塩小さじ1から1,1/3

サツマイモは両端を切り落とし、皮ごと1から1.5cm角の角切りにして、皮ごとの状態でご飯にたきこみます。サツマイモの切ったものは、水にさらしておきます。

1. 米が浸水でき手から、塩を加えて混ぜとかします。
2. 塩を溶かし終え手から、最後にサツマイモを上へ広げて炊飯します。
3. ご飯が炊き上がれば、全体を底からさっくり混ぜ合わせて完成です。



○ 残り野菜の味噌汁の作り方

材料：おかずを作った残り野菜（例：野菜炒めをつくって残ったキャベツ、人油揚げ、顆粒だし、味噌

1. 鍋に水と顆粒だしを入れ、中火で加熱し、野菜を入れ煮る。
2. 野菜が煮えたら、味噌を入れ一煮立ちさせ、ネギを入れ火を止める。



〇6つの基礎食品群

赤	1群	タンパク質	魚、肉 卵 大豆 大豆製品	<ul style="list-style-type: none"> ・骨や歯などを作る ・エネルギー源となる
	2群	カルシウム	牛乳 乳製品、 海藻、小魚類	<ul style="list-style-type: none"> ・骨・歯をつくる。 ・体の各機能を調整をする。
緑	3群	カロチン	緑黄色野菜(にんじん・カボチャ等)	<ul style="list-style-type: none"> ・肉や粘膜の保護 ・体の各機能を調整する。
	4群	ビタミンC	淡色野菜 果物 (なす、リンゴなど)	<ul style="list-style-type: none"> ・体の各機能を調整する
黄	5群	炭水化物	穀類、芋類、砂糖など(ご飯、パン、そば等)	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー源となる ・体の各機能を調整する。
	6群	脂質	油脂類、脂肪の多い食品など (ごま油、サラダ油等)	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー源となる

・献立を考える時は、基本「主食」「主菜」「副食」の組み合わせです。

バランスのよい献立は

主食(糖類) 主菜(タンパク質) 副菜(ビタミン・食物繊維)が理想的になります。

・外食や、コンビニの弁当ばかりで、手軽に食事を済ませてばかりいると、栄養の偏りで

肥満や栄養不良の原因になるし、お金もかかる。

・バランスのよい食生活をしていくためには、「栄養素」も考えて自炊していくことが大切です。

「3色食品群」「6つの基礎食品群」について

食事は、好きなものを食べていけばよいわけではなく、食事が上手にとれないと、栄養のバランスが悪くなり、体の調子が悪くなります。

一般的には「1日30品目」の摂取が望ましいといわれているが、ひとり暮らしだと、好きなものだけを食べるようになっていませんか？

3色食品群とは何？

体に必要な栄養素「赤」「黄」「緑」の3色の栄養素を意識して、料理を作っていくと、バランスのよい食事につながります。

赤の栄養素

主な役割…体の調子を整える。

主な栄養素…タンパク質

食品：肉、魚、豆類、卵、牛乳

不足するとどうなる

骨がもろくなる

筋肉がつきにくい

貧血

緑色の栄養素

主な役割…体の調子を整える。

主な栄養素…ビタミン・ミネラル

食品…野菜、海藻類、果物

不足するとどうなる

自律神経のバランスが崩れる。

風邪を引きやすくなる。

肌荒れなど。

黄色の栄養素

主な役割…エネルギーになる。

主な栄養素…炭水化物、糖

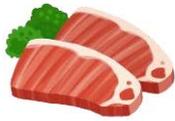
食品…穀類（ご飯やパン）、砂糖、芋類など

不足するとどうなる

・気力、体力が衰える等

冷凍・解凍の仕方

自炊をすれば、食費が節約できると思って作ること多いですよ！しかし、材料を無駄にしまったり、残ったものを捨ててしまったことはないでしょうか？
そんなときには、冷凍をして保存したり、上手に解凍して食べることもできますよ！

ご飯 	冷凍	ご飯が温かいうちに、一人分ずつ平らにラップに包み、冷ましてから冷凍する。
	解凍	冷凍ご飯を皿や、茶碗に移し、ラップをかけて電子レンジで加熱します。その際ご飯に水を振りかけるとふっくらします。
食パン 	冷凍	食パンは、一枚ずつパップに包みます。ラップしたパンを保存袋に入れて冷凍します。
	解凍	凍ったままトースター等で焼く。厚めの食パンは、先にレンジで温めると良いでしょう。
肉類 	冷凍	生の肉は、水気をしっかり取りラップして冷凍する。 生より調理してから冷凍した方が良いです。
	解凍	肉は凍ったまま調理することもできますが、厚切りやブロック肉の場合は、冷蔵庫で自然解凍しましょう
揚げ物 	冷凍	カツや唐揚げなどの揚げ物は、調理したものの粗熱を取ってから保存袋に入れて冷凍します。
	解凍	自然解凍したら、キッチンペーパーで包み電子レンジで加熱します。そうすると、脂分をカットできてヘルシーになります
カレー シチュー 	冷凍	カレーやシチュー等の汁物は、冷凍保存容器やジッパーのついた保存袋に入れて冷凍できますが、冷凍保存容器は、空気が入りやすく保存期間が長期にできません。
	解凍	自然解凍してから、容器に入れレンジで加熱します。保存袋はレンジで加熱できないので注意をする。

カレー作りに挑戦！



今日スーパーに行ったらジャガイモにんじん、タマネギの安売りをしていたから、カレーを作ろうかと思い買ったけど、どうやって作るの？もちろん肉とルーも買ったよ。

安売りの野菜買えたんだね！よかった！カレーは簡単でご飯もいっぱい食べれるけれど、野菜と肉も一緒に食べることできるからバランスのよい食事だね。残れば冷凍もできるしね！



へーそうなんだ。冷凍すれば、カレーうどんも食べることもできるよねそれに、何日かは食べられるから、作らなくてもいいし！ラッキー（笑）

そうだね！レシピが増えていいね！（笑）



ポークカレー

材料：にんじん 1本 タマネギ 1箇 ジャガイモ 2箇 豚細切れ肉 200g
水 500 ml カレールー 30g サラダ油 小さじ 2杯

作り方

1. 人参、玉ネギは皮をむいておきます。ジャガイモは芽がない場合は皮をむいておきますが、芽がある場合はとってください。
2. 人参は一口大の乱切り、玉ネギは、くし切り、ジャガイモは一口大に切ります。豚の細切れ肉も一口大に切ります。
3. 厚手の鍋に、サラダ油を熱し、豚細切れ肉を炒めます。肉の色が変わったら人参、玉ネギを入れ炒め油がなじんだら、ジャガイモを入れさっと炒めます。
4. 水をくわえて強火にし、沸いてきたらあくを取って弱火にして、15分程度煮込みます。野菜に火が通ったら、カレールーを加えてよく溶かし、自分好みの味に整え（醤油を入れたり、オイスターソースを入れたり、砂糖を入れたり）火から下ろします。
5. ご飯を持った皿にご飯を盛りカレーをかけて完成です！

【参考・引用文献】

- 「デートDV 10代のあなたに贈るDV読本」 10代のあなたに贈るDV読本
作成の会 2020年
- 「ひとり暮らしのハンドブック 巣立ちのための60のひんと」林恵子
非営利活動法人 ブリッジフォースマイル
- 東邦銀行による研修会資料 (東邦銀行) ※ 参考
- 社会人への扉 (消費者庁) ※ 参考
- 厚生労働省 HP 「知ることから始めよう みんなのメンタルヘルス」
- 福島県精神保健福祉センター
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>
- 迷惑メール相談センター (一般社団法人日本データ通信協会)
- 2020年インターネットトラブル事例集 (総務省)
- インターネット人権相談受付窓口 (法務省)
- 福島県警察へのサイバー犯罪に関する相談
- 精神保健福祉センター ※ 電話番号の記載
- こころの健康相談 ※ 電話番号の記載
- 福島県いのちの電話 ※ リンク HP の画像を転載
- 「ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が会社の人間関係で困らないための本」
対馬 陽一郎 (著)
- リクナビ 2022 就活準備ガイド
<https://job.rikunabi.com/contents/manners/885/>
- 便利わかりやすい・冠婚葬祭マナー&ビジネス知識
<https://www.jp-guide.net/manner/index.html>
- 自己実現ラボ <https://visionary-mind.com/turn-down/>
- そこが知りたい! 借金問題
<https://www.shinjuku-law.jp/columns-debt/meigigasi-kiken/>
- ふくしま相談支援マップ
2018soudanshien_v3.pdf (fukushima-youth.com)
- 福島県青少年会館ホームページ 福島県青少年会館 (fukushima-youth.com)
- スクールソーシャルワーカー研修資料

本文内に
リンクを記載

「巣立ちの時～困ったときのハンドブック～」作成の会
(あいうえお順)

相原 政子 (児童養護施設 青葉学園 主任児童指導員)

安部 郁子 (福島大学人間発達文化研究科)

五十嵐 敦子 (児童養護施設 青葉学園 家庭支援専門相談員)

遠藤 嘉邦 (児童養護施設 福島愛育園 総括主任指導員)

大森 由衣子 (児童養護施設 青葉学園 心理療法士)

梶川 野栄 (福島大学大学院学校臨床心理専攻臨床心理領域 2年)

野口 まゆみ (医療法人西口クリニック 婦人科 院長) ※執筆協力

このハンドブックは、福島県委託事業「市町村等における虐待防止普及啓発促進事業啓発物作成業務委託」として作成。

