

未来応援ハンドブック



社会へ巣立つみなさんへ

初めての一人暮らし、アルバイト、進学、就職…
今、みなさんはこれからの暮らしをどんな風に思い描いていますか？

就職して、お金をたくさん稼げるようにしよう。



憧れのキャンパスライフ！
素敵な恋愛したい！



一人暮らしでやっていけるのか不安だな。



それぞれ、色々な思いがあると思います。

このハンドブックは、そんなみなさんが思い描く未来に近づいていくために、知っておいてほしいことをまとめました。

新しい暮らしを始めるとき、何か困った事が起こりそうなとき、このハンドブックを活用してみてください。

そして、誰かに話したいと思ったらいつでも連絡を下さい。

 **044-271-1414**

川崎市社会的養護自立支援事業
株式会社パソナ

〒212-0011

川崎市幸区幸町 2-593 モリファーストビル7階



どんな時でも、あなたを応援しています。
何かあったら一緒に考えていきましょうね。



◆目次◆

1. 進学するあなたへ……………P1

- ・在学中に必要なお金って?……………2
- ・進学時の給付金・奨学金……………3
- ・進学時の生活収支……………8
- ・自分の生活プランを立ててみよう……………9

2. 働いていくあなたへ……………P10

- ・アルバイトと正社員は何が違う……………11
- ・就職してからのタイムスケジュール……………14
- ・給与明細の見かた……………15
- ・就職するあなたへの給付金……………16
- ・ビジネスマナー……………17
- ・敬語を使おう……………20
- ・電話、ビジネスメール……………22
- ・ほう、れん、そう……………24
- ・上座と下座って?……………25
- ・転職、退職……………27
- ・履歴書と職務経歴書……………30
- ・進学を考えたら……………32

3. ひとり立ちするあなたへ……………P33

- ・ひとり暮らしスタート！……………34
- ・入居までの流れ……………35
- ・必要な家具家電ってなに？……………36
- ・公共手続き一覧……………37
- ・引っ越しまでのTO DOリスト……………38
- ・年金、保険、マイナンバーって？……………39
- ・社会保障、税金一覧……………41
- ・お金の使い方って？……………42
- ・お金を貯めよう！……………43
- ・貯金の習慣をつけよう！……………44
- ・その買い物、投資？消費？浪費？……………45
- ・健康管理に気を付けよう！……………46
- ・心の健康も大事にしよう！……………47
- ・よい睡眠は健康のもと！……………48
- ・自炊に挑戦しよう！……………49
- ・簡単な事から始めてみよう……………50
- ・簡単☆栄養満点レシピ……………51
- ・気分もすっきり！掃除と洗濯……………52
- ・ひとり暮らしの安全対策、大丈夫？……………54
- ・知っておけば、あわてない！突然のトラブル……………56
- ・防犯だけじゃなく防災もしっかりと！……………57
- ・お酒とタバコで人生を台無しにしない！……………59
- ・恐ろしい薬物中毒……………60
- ・ゲーム・ネット依存症……………61
- ・正しく付き合いおう、インターネット……………63
- ・依存症の自助グループ一覧……………64
- ・お金のトラブル……………65
- ・クレジットカード……………66
- ・気をつけよう！悪徳商法……………67
- ・気が付けば犯罪に加担！？……………69
- ・突然の冠婚葬祭に備えよう……………70

4. ガールズ&ボーイズのためのページ……………P72

- ・身近に起こるこんなこと……………73
- ・想定されるこんなことあんなこと……………74
- ・もしかして妊娠！？……………75
- ・自分と相手の体と心を大切にすること……………76
- ・ベストな避妊方法ってなに？……………77
- ・もしかして性病？！……………78
- ・ドメスティックバイオレンス……………79
- ・10代～20代の若者への性的暴力……………81

5. 支援相談機関の紹介

- ・相談機関一覧……………82
- ・パソナの支援・連絡先……………84

1. 進学するあなたへ

大学進学、初めての一人暮らし、新しい出会い…
楽しい事がたくさん待っていますよね。

でもやっぱり、お金の心配もあると思います。

お金って毎月どれだけかかるのかな？

出費を抑えるコツはないかな？

無事卒業できるように、お金の計画はしっかり立てておきましょう。



在学中に必要なお金って？



ひとり暮らしして大学に行きたいんだよね。
でもお金が心配…いくらくらいかかるんだろう？

学費も大学によって違いがあります。
学費の例を見てみましょう！



在学中に必要なお金

大学に入学後は、学費や生活費を自分で賄っていく必要があります。
入学前に支払う入学金や毎年支払う学費、日々の生活費が実際にいくらくらいかかるのか、ここでは具体例を紹介します。



【4年間在学した場合の費用】

	4年間にかかる金額	必要な時期
入学金	国公立大学：約28万円前後 私立大学：約25万円前後	合格後1～2週間後までに一括支払い。
学費	国立大学：約214万円 公立大学：約214万円 私立大学（文系）：約317万円 私立大学（理系）：約446万円 医療歯科系：約1,147万円	在学期間中に1年分を前期・後期の2回に分けて支払い。 前期が4月、後期が9～10月に支払うことが多い。
生活費	440万円	家賃・食費・光熱費…etc 毎日必要！
合計	国公立大学：約682万円 私立大学（文系）：約782万円 私立大学（理系）：約911万円	

【出典】 文部科学省「2022年度学生納付金調査結果」
文部科学省「国公立大学の授業料等の推移」
日本学生支援機構「令和4年度学生生活調査」
入学金は地域外入学者の平均額（地域内入学者の入学金平均額は約23万円）

進学時の給付金・奨学金



学費もひとり暮らしも相当お金がかかるんだね。
進学は諦めるしかないのかなー。

ちょっと待ってください。
進学費用のサポートをしてくれる制度を使えば
負担額がグーンと減る可能性があります。



給付金・奨学金について

みなさんの学生生活を支えるために、様々な給付制度や奨学金制度があります。利用するのとしないのとでは、自己負担額に大きな差が出るので、支援を受けた場合と、受けない場合の違いを見ていきましょう。

私立大学（文系）に入学したA君の場合
1年間に学費等100万円かかる！

日本学生支援機構 高等教育の修学支援新制度～授業料減免～

利用しない場合

利用する場合

減免なし

最大で授業料**70万円減免**
(別途入学金26万円減免)

毎年の支払いは
100万円

毎年の支払いは**30万円**





給付金や奨学金があれば、僕も大学行けるかも！

給付金や奨学金にも色んな種類があって、高校生のうちに申請が必要なものが多いようです。



給付金制度

市や国が、みなさんの進学をサポートする返済不要の制度です。学校の種類によっては利用できない場合もあるので要注意！まとまったお金なので、入学金や進学準備にかかるお金などに計画的に活用するのがポイントとなりそうです！

川崎市の給付制度

種類	給付額	備考
大学入学支度金 (大学・短大)	416,000円	退所時支給
専門学校入学支度金 (高専・専門・各種学校)	100,000円	
住居費加算	実費 (上限：120,000円)	保護者の経済的援助が得られない 児童のための住居設定費用

(2022年12月8日現在)

国の給付制度

種類	給付額	備考
大学進学等自立生活 支度費（一般分）	82,760円	退所時支給
大学進学等自立生活 支度費（特別基準）	198,530円	保護者の経済的援助が認められないと 児童相談所長が認定した者
特別育成費資格取得等 特別加算費	実費 (上限：57,610円)	就職や進学に役立つ資格取得又は講習 等を受講をするための経費

(2021年3月1日現在)



奨学金欲しいんだけど、どうやってもらえるの？

申し込みが必要です。
高校で申請するものもあるから、早めに情報収集した方が良さそうですね。



奨学金制度

地方自治体や国、民間企業などが皆さんの進学をサポートするためのお金です。返済義務の無い奨学金（給付型）と卒業後返済が必要になる奨学金（借与型）があります。

国や地方自治体の奨学金

※基本的には返済不要ですが、中退した場合など、返済が必要になることもあります。

種類	給付額	備考
大学等進学奨学金 (川崎市)	国公立大等…月額30,000円 私立大学等…月額50,000円	<ul style="list-style-type: none"> ・社会的養護奨学給付金 ・雇用保険法一般教育訓練講座 ・指定講座の受講料相当 (2022年12月8日現在)  川崎市公式HP
資格取得給付金 (川崎市)	実費（上限：200,000円）	
高等教育の 修学支援新制度 JASSO日本学生支援機構	①通学課程 大学・短大・高専・専門学校通学 一人暮らし 国公立…月額66,700円 私立…月額75,800円 施設入所・里親委託者 国公立…月額33,300円 私立…月額42,500円 ②通信教育課程 大学・短大 専門学校スクーリング …年額51,000円	進学後に振り込みが始まります。 進学する前年度に在学している高校等の奨学金窓口に応じ申し込みます。 ※進学後の申し込みも可能。 ※該当にならない学校もあるため、事前に確認を！ ※年収によって給付額は変わります。 独立行政法人 日本学生支援機構公式HP (2022年12月8日現在) 

参照

就学・就労等に係る奨学金等各種支援制度等一覧
(社会福祉法人 全国社会福祉協議会 全国児童養護施設協議会)



大学・地方公共団体等が行う奨学金制度
(日本学生支援機構)

(2021年12月1日時点)





企業からの奨学金って、みんなもらえるの？

該当する奨学金に、自分で申し込みが必要です。
更に、この奨学金は作文や面接での選考があります。
でも、もらえるかによって自己負担額が大きく変わりますね。



企業からの奨学金

企業によって奨学金の金額や給付額が変わります。受けられるかどうかは作文や面接での選考になるため、高校生のうちから数多く申し込みをしておくことをオススメします。

【奨学金作文テーマ例】

「進学先で学びたいこと」「今までで一番印象に残っていること」
「困難を乗り越えた経験」「資金計画、お金の管理について」…etc



主な企業奨学金制度

種類	内容	名前	給付額
一時金タイプ	一時金（祝い金/支度金）として入学前に一括で入金してもらえる。	OZAWAいつもありがとう	一時金15万円
		萬谷児童入学支度金	一時金30万円
		楽天みらいのつばさ	一時金15万円
月額給付タイプ	毎月または年数回に分けて入金。最短卒業年度まで入金してもらえるものと、毎年申請するタイプがある。	東京スター銀行	1年間合計30万円（1年間）
		DAISO財団	月に5万円（卒業年度まで）
		読売光と愛	1年間に30万円（卒業年度まで）
どっちもタイプ	一時金タイプと月額給付タイプを入金してもらえる。	朝日新聞	祝い金10万円（一度のみ） 1年間に30万円（卒業年度まで）
		ゼンショー	一時金20万円（一度のみ） 毎月上限6万円
その他	学業にかかる備品代などを請求するタイプや学費全額プラス生活費を支給してくれるタイプなど。	資生堂	1年間に50万円（卒業年度まで）
		夢の奨学金	入学金授業料全額 家賃3万円 生活費5万円

児童養護施設退所者等に対する自立支援資金貸付事業

神奈川県社会福祉協議会で手続きできる**貸付型の支援金**です。一定の条件を満たせば返済が免除されるので、**真面目にコツコツ、根気よくやれる方**にはおすすめです。施設を通じて申請します。



お金貸してもらえるの？よかった～助かるわ～

ん～でも、これは借金をするという事です。
今借りるしか選択がありませんか？
お金を借りる以外に、他に方法はありますか？



大丈夫～。借りたら返せば良いだけでしょ！バイト代が入れば楽勝！

今月だけと思っても借りる癖がついて、気づいたら借金地獄に…
なんていうことは大学生でもよくある話です。
どうにもならない時は、貸付をする前に相談してくださいね！



種類	貸付額	備考
生活支援費	月額5万円	
家賃支援費	1ヶ月の家賃相当額 (管理費及び共益費を含む) ※上限あり	5年間の就業継続等、 条件を満たした場合は 返還免除
資格取得費	資格取得費用実費25万円が上限 ※大学等の在籍書類 (在学証明書等)が必要	2年間の就業継続等、 条件を満たした場合は 返還免除

参照

児童養護施設退所者等に対する
自立支援資金貸付事業
(2022年12月8日現在)



進学時の生活収支



実際に大学に行ったとき、毎月どれくらいのお金がかかるんだろう？

大学生活では、学費だけでなく生活費等の固定費や、教科書代、実習費用、飲み会、サークル代など予定外の出費もあります！



大学1年生P君の場合

支出（月額）	
学費*	20,000円
家賃	55,000円
食費・日用品	40,000円
水道・光熱費	13,000円
通信費	10,000円
国民健康保険料	2,000円
国民年金(20才～)	学生は納付を待ってもらう制度あり
住民税(18歳～)	0円
その他小遣いなど	30,000円
支出合計	170,500円
自己負担分	94,200円

受けている奨学金によって増減あり！

前年度の収入によって金額増減あり！

前年度収入によっては、住民税の支払いが必要になる場合があります。

ここにプラス支援金があると
高等教育の就学支援新制度
JASSO日本学生支援機構
月75,800円支給

5ページを参照

それを賄うためにはどれくらいの収入が必要？

毎月の生活に **94,200** 円必要な場合…

時給1,040円のアルバイトでは、月に91時間以上の勤務が必要

$$94,200\text{円} \div 1,040\text{円} = \text{月 } 91\text{時間}$$

アルバイトに追われて学業が疎かになるのは勿体ない。
計画的な収支のバランスを考えましょう！



自分の生活プランを立ててみよう！

あなたの場合は？

支出（月額）	
学費*	円
家賃	円
食費・日用品	円
水道・光熱費	円
通信費	円
国民健康保険料	円
国民年金(20才～)	学生は納付を待ってもらう制度あり
住民税（18歳～）	円
その他小遣いなど	円
高等教育の就学支援新制度 JASSO日本学生支援機構	円
合計	円

↓ それを賄うためにはどれくらいの収入が必要？

毎月生活に 円必要な場合…

必要な収入額 ÷ 時給 = 時間



学校に通いながら、無理なく働ける時間を確認しよう！
バイト先によっては、シフトに入れる時間が限られたり、
月によって収入が変わったりもするから要注意です！

「こんなに働くと学業に支障が出そう…」という場合は、
支出で節約できるところがあるか？を確認してみよう。
あなたに合った、収入と支出のバランスを考えましょう。

2.働いていくあなたへ

皆さんの考える “働くってなんでしょう？

自分らしく生きるため。

趣味の為のお金を稼ぐため。

憧れの仕事をしたい。

生活をするため。

きっといろんな理由があったり。
いろんな思いや考えがあると思います。

よりよく生きていくために。
あなたらしく生きるために。

ちょっとしたヒントをまとめてみました。



アルバイトと正社員は何が違う？



私、ずっとバイトしてるところで毎日働けば、16万位稼げるし、無理して正社員にならなくても良いかな～と思って。

月給だけで考えると、アルバイトと正社員では差がないように感じるかもしれませんが、生涯賃金だとどうでしょうか？



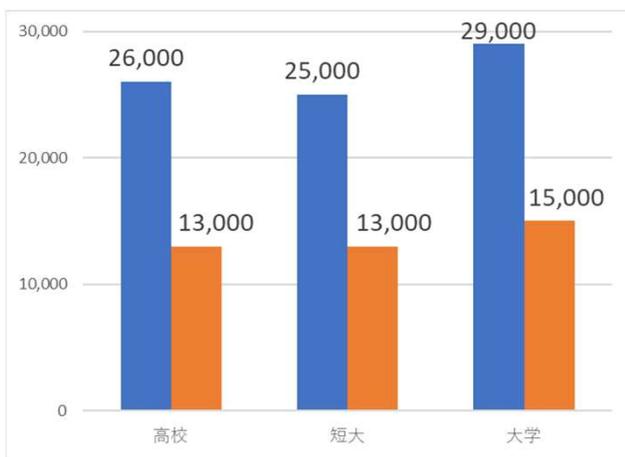
生涯賃金は、一生のうちに得ることができる金額の総額のことです。正社員とフリーターでは生涯賃金に大きな差が生じます。

この中に退職金や年金は含まれていませんので、さらに差は広がります。また、長い期間フリーターを経験してしまうと、**正社員としての就職のハードルが上がってしまう**傾向にあります。

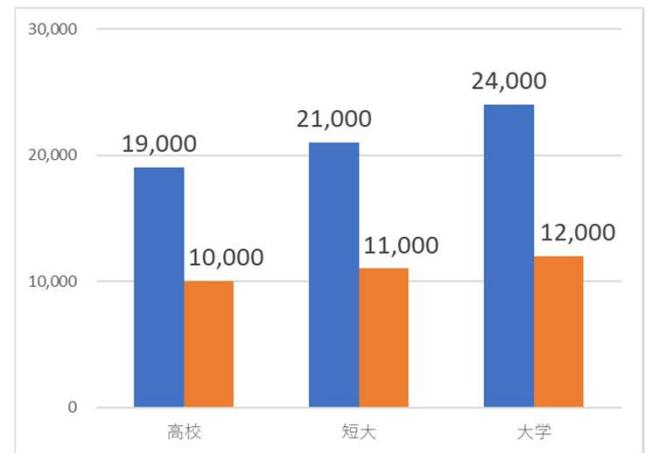
やむを得ず正社員の仕事から退職する場合は、目的なくフリーターとなることのないよう、計画的に転職をすることをお勧めします。

正社員とフリーターの生涯賃金例（単位：万円）

【男性】



【女性】



■ 正社員 ■ フリーター

出典先：労働政策研究・研修機構
『ユースフル労働統計2020』
(2022年12月8日現在)





契約社員も派遣も、正社員とあまり差がないように見えるけど。色々種類があるけど、何がどう違うかよくわからないな。

正社員、契約社員、派遣、アルバイト等働き方にはさまざまな雇用形態があります。違いを理解し、自分に合う雇用形態を選んでいきましょう。



雇用形態の違い

雇用形態	内容
正社員	雇用期間を定めないで雇用主と労働契約を結ぶ。雇用保険や社会保険への加入が義務付けられ、非正規労働者よりも労働者個人が保護される。また賞与が支給され退職時には退職金が支給される場合もほとんど。正社員は生涯を通して比較的安定した生活が保障されている。
契約社員	働く期間を契約で定めて企業に雇われる社員。雇用期間の上限最長で3年以下。有期労働契約が5年を越えて更新された人は、労働期間の定めのない無期労働契約が可能。
派遣社員	アルバイトと同じ時給制。勤務先と直接雇用契約を結ぶのではなく、人材派遣会社と契約を結ぶ。法律上の雇い主はあくまで人材派遣会社であるため、勤務先で事故やトラブルが起きた場合は、勤務先ではなく人材派遣会社が対処を行う。
アルバイト パート	1週間の所定労働時間が、同じ事業所に雇用されている正社員と比べて短い労働者（パートタイム労働法では、「短時間労働者」という）。

雇用形態比較

	正社員	契約社員	派遣	アルバイト
給与	月給制	月給制	時給	時給
賞与(ボーナス)	ほとんど支給	※賞与は業績により変動有。	ほとんど支給無し	
社会 保 険	労災保険	加入	加入	
	雇用保険		1週間の労働時間が20時間以上、かつ31日以上雇用が見込まれる場合に加入	
	健康保険		雇用形態に関わらず、労働時間が	
	厚生年金		正社員の4分の3以上あり、2ヶ月以上の雇用が見込まれる場合に加入	
交通費	支給がほとんど			職場により異なる
有給休暇 (給与が支給される 休暇)	雇用形態に関わらず、雇い入れから半年が経過し、年間48日以上所定労働日数のうち8割以上を出勤した場合に付与			

※企業により状況は異なりますので、詳細は確認しましょう。



結局、正社員、契約社員、派遣、アルバイト…
どれが良いの？

それぞれの雇用形態によって、メリットとデメリットがあります。
まずは自分がどんな人生を歩んでいきたいかを考えて、
自分に合う選択をしていきましょう。



雇用形態別のメリット・デメリット

	正社員	契約社員	派遣	アルバイト
メリット	<p>長期間安定して働くことができる。</p> <p>重要な業務を含め様々な業務を経験出来る。</p> <p>勤務を継続していけば、昇給がある。</p> <p>賞与や福利厚生面で優遇される。</p>	<p>転勤なく働ける場合がほとんど。</p> <p>正社員登用になる可能性が派遣社員に比べて高い。</p>	<p>希望に合った仕事に就くことができる。</p> <p>大手企業で働けるチャンスがある。</p> <p>就業先への希望や不満を派遣会社を通じて伝えてもらえる。</p> <p>残業が少ない場合が多い。</p>	<p>都合に合わせて働くことができる。</p>
デメリット	<p>基本的には会社の転勤・異動や業務内容の変更・命令には原則従う。</p> <p>繁忙期には原則残業に対応することもある。</p>	<p>契約社員として働けるのは最長5年まで。正社員登用になる場合もあれば、仕事を辞めなければならない場合もある。</p> <p>社会的に不安定とみなされる（住宅ローンが組めないことがある）。</p> <p>昇給が期待できない。</p>	<p>同じ派遣先では3年間までしか働けない。</p> <p>重要な仕事を任せにくい。</p> <p>社会的に不安定とみなされる（住宅ローンが組めないことがある）。</p> <p>昇給が期待できない。</p>	<p>仕事内容が限られている。</p> <p>昇給が期待できない。</p> <p>収入が安定しない。</p>

※企業により状況は異なりますので、詳細は確認しましょう



長く安定して働きたい人には正社員が合っているかもしれませんが、転勤は絶対に嫌！という人も、エリア限定制度がある企業や異動のない企業もあります。
あなたはどんな働き方をしたいですか？

就職してからのタイムスケジュール

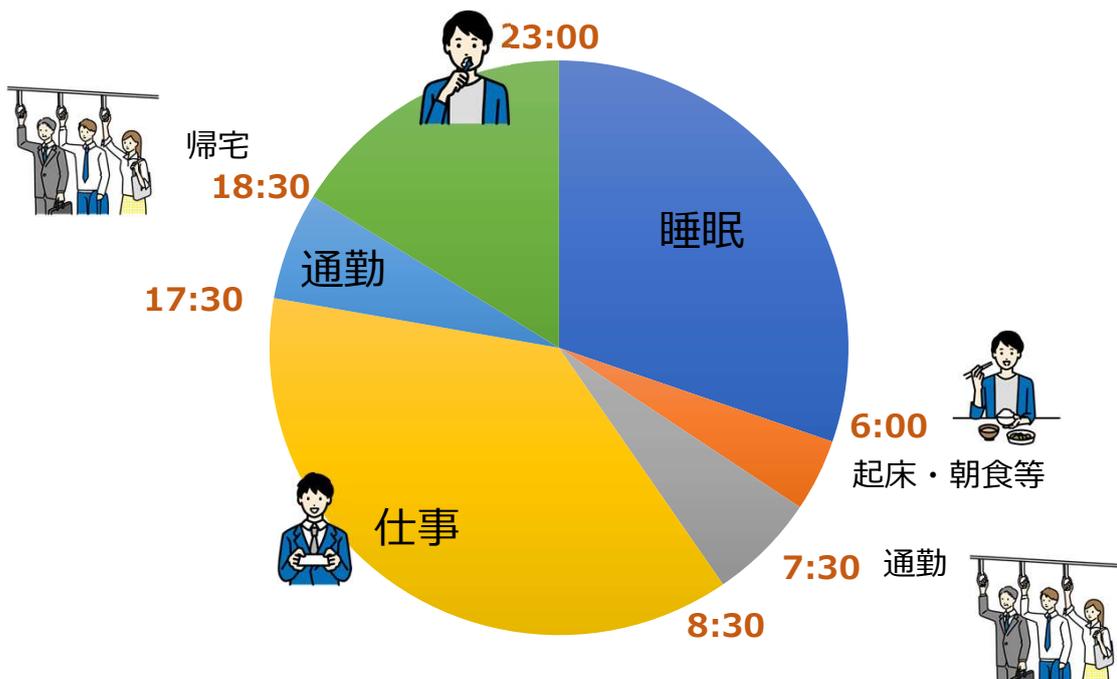


いよいよ社会人!!
毎日夜更かしして、好きなゲームもし放題～

うーん、でも、社会人になったら遅刻は厳禁。
誰にも何も言われない分、すべてが自己責任になります。
仕事へ支障をきたさない範囲で、健康的にプライベートを楽しむ工夫が必要になってきます。



下の図は仕事をした場合の1日のタイムスケジュール例です。
通勤も含めると1日の10時間程が拘束時間となります。
健康を維持するためには、約7時間の睡眠時間が良いとされています。



思ったよりキツそう…
こんなじゃ疲れがたまるよ～

そうなんです。社会人に大切なのは健康に働ける事。
一人暮らしになると、生活リズムや食事などが一気に変化する
ため、体調を崩しやすいです。
そんなあなたにアドバイス！ **46ページ**からを見てみてね！



給与明細の見かた



月給16万円と言われて働き始めたのに、通帳に13万位しか入ってなかった！これって詐欺？

それは驚きますよね。給与明細も貰っていると思うので、見方を説明します。額面と手取りの違いを知っていますか？



求人票に記載の給料は「**額面**」です。これ以外に残業手当等、手当がつくこともあります。そこから税金や社会保険（保険・年金）を差し引いた額「**手取り**」が、あなたの金融口座に振り込まれます。入社時に「手取り」額がいくらになるのか確認しておくとい良いでしょう。

1ヶ月給与明細

収入	
基本給	150,000円
時間外手当	5,000円
交通費	9,500円
支給額合計（ 額面 ）	164,500円
健康保険	7,928円
厚生年金	14,640円
雇用保険	480円
所得税	2,580円
住民税	0円 ※2年目からは住民税が差し引かれる
控除合計	25,638円
手取り額	138,872円

1か月の生活費

支出	
家賃	50,000円
食費	40,000円
光熱費	10,000円
携帯	7,000円
雑費	5,000円
交際費	10,000円
合計	122,000円

※前年度収入によっては、住民税の支払いが必要になる場合があります。

41ページ参照

手取りから生活費を引くと、残りは16,872円。あなたが頑張って働いたお金の上手な使い方については、**42ページ**を見てくださいね！



就職するあなたへの給付金



就職してお給料もらっても、生活費でほとんど消えちゃうんだ…なんだか不安になってきた。

そんなみなさんの社会人生活をサポートするために、国や市から出る給付金もあります。



川崎市の給付制度

種類	給付額	備考
就職支度費	50,000円	退所時
住居費加算	実費 (上限：120,000円)	経済的援助が得られない 児童のための住居設定費用
資格取得給付金	実費 (上限：200,000円)	雇用保険法一般教育訓練講座 指定講座の受講料相当

川崎市公式HP



(2022年12月8日現在)

国の給付制度

種類	給付額	備考
就職支度費 (基準分)	82,760円	退所時
就職支度費 (特別基準)	198,540円	保護者の経済的援助が認められ ないと児童相談所長が認定した者
特別育成費資格取得等 特別加算費	実費 (上限：57,620円)	就職や進学に役立つ資格取得又は 講習等の受講をするための経費

(2022年12月8日現在)

ビジネスマナー



社会人って自由！ってイメージがあるけど
実際どうなんだろう？

校則と同じように社則がありますし、職場によって推奨
されるスタイルは違いますが、
いわゆる“ビジネスマナー”について見ていきましょう。



《身だしなみ》

第一印象においては、**半分以上が目に見える情報から決まる**といわれています。

つまり、見た目があなたの印象に与える影響は大きいということです。また、
1度与えた印象はなかなか変えることが難しいものです。

会う相手や場所、時間にふさわしい服装、髪型、メイクは清潔感を保つように
心がけ、**身だしなみの印象で損をしないように**しましょう。

【女性】

髪
落ち着いた色合い。
長い人はまとめる。

メイク・ネイル
健康的に見える、ナチュラル
メイク。
ネイルは控える。
(職場によってNGな所も)

スーツ
シンプルなスーツが基本。
パンツスーツでも可。
スカートは膝丈。

インナー
白や淡い色で、無地のブラウス。
胸元の開かないもの。

靴・ストッキング
黒のパンプス。
ストッキングは自然な肌色のもの。



かばん

落ち着いた色合いで、A4が入るもの。

【男性】

髪・ひげ
落ち着いた色合い。
派手に立たせたり、長すぎ
るのはNG。

スーツ
体に合うサイズ。
しわを伸ばす。
パンツは折り目を付けて。

インナー
アイロンをかけた白のシャツ。

ネクタイ
派手すぎない色柄。

靴・靴下
靴下は色の濃いもの。
靴はしっかり磨こう。



仕事内容や職場によって、適した服装は様々。
入社前に確認しておくといいですよ！

《あいさつ》

まずは挨拶で好印象GET！
自分から挨拶出来るようにしていきましょう！



朝は「おはようございます」それ以外は「お疲れさまです」
※目上の方に「ご苦労さまです」は失礼にあたるので使用しません。

退社時は「お先に失礼します」と言って会社を出ましょう。
勤務中に外出して職場に戻った際も「ただいま戻りました」と周囲に聞こえるように言いましょう。

挨拶は止まって、相手の目を見るのが基本です。

《言葉づかい》



言葉遣いは日々の習慣やクセが出てしまいます。
日々の言葉遣いから見直していきましょう。

内容がどんなに良くても、言葉づかいの印象が悪くないと、マナーをきちんと学んでいない人だな、礼儀を軽んじているなという印象になってしまいます。

「超」「ガチ」や「ヤバイ」「ウケる」などの言葉、語尾を上げたり、伸ばしたりするのもNG。

ささいなことでも何かをしていただいた時には「ありがとうございます」とその都度**感謝の気持ちを伝える**ようにしましょう。

仕事を覚えるまでは不安や心配もあるかと思いますが。
でも、**明るい挨拶**ができる人は、とっても魅力的。

能力だけで評価される世界ではありませんので、
明るい挨拶・笑顔を意識するとgood！
愛嬌がある、というのは可愛がられるものです・・・



《名刺交換》

1) 名刺入れを用意しておく

名刺入れをすぐに取り出せるようにしておきましょう。

※名刺入れは派手すぎないデザインがおすすめ。

2) 名刺を渡すとき

- ・名刺を相手から見える向きに両手で差し出します。
この時机を挟まないように机の横に出て行ってお渡ししましょう。
- ・上司と一緒に伺った時は上司が先に名刺交換します。
- ・名刺をお渡しする時は社名・部署名・名前を名乗るようにします。
- ・名刺入れの上に名刺を置いて、相手の名刺を差し出す高さより低い位置からお渡しするようにしましょう。（下図参照）



- ×相手より名刺の位置が高い
- ×名刺を片手で渡している
- ×名刺を名刺入れの上に置いていない。



3) 着席したら

- ・頂いた名刺は名刺入れの上に置きます。

相手が複数の場合には、座っている席順に置き、役職の高い方の名刺を名刺入れの上に置くようにします。（下図参照）



敬語を使おう



いつもお世話になっております！〇〇の△△と申します！

素晴らしいですね。
ビジネスシーンにおける敬語や言葉遣いについて少しだけ勉強してみましょう！最後にクイズもありますよ！



初級編

《敬語の種類》

敬語には、丁寧語・尊敬語・謙譲語があります。

丁寧語：「です」「ます」をつけて、丁寧な表現にしたものです。

尊敬語：目上の方を敬って使うもの

目上の方が主語になる時に用います。

謙譲語：目上の方に対して自分がへりくだって使うもの

自分が主語になる時に用います。

敬語の種類	丁寧語	尊敬語	謙譲語
言う	言います	おっしゃる	申し上げます
聞く	聞きます	お聞きになる	拝聴する
見る	見ます	ご覧になる	拝見する
食べる	食べます	召し上がる	いただく
行く	行きます	いらっしゃる	参る、伺う

中級編

《クッション言葉》

クッション言葉とは、相手に何かお願いをしたり、お断りをしたり、異論を唱える場合などに、言葉の前に添えて使用する言葉です。

うまく活用することで直接的な表現を避けられ、丁寧で優しい印象を相手に与える効果があります。否定的な言葉など言いにくい内容でも、相手に失礼にならずに伝えることができます。

<お願いする時>

- ・恐れ入りますが
- ・お手数をおかけいたしますが
- ・できましたら
- ・ご面倒をおかけしますが
- ・ご足労おかけいたしますが
- ・可能であれば

<断る時>

- ・申し訳ございませんが
- ・お気持ちはありがたいのですが

<聞くとき>

- ・差し支えなければ
- ・お尋ねしたいのですが

チャレンジ！正しい敬語に直してみよう！

1. 電話で相手の名前がよく聞き取れなかったとき



どちら様ですか？



2. 相手の要望に応えられない時



すみませんできません。



3. 確認をお願いしたいとき



資料見てもらえますか？



4. 上司に確認や質問がある時



質問して良いですか？



- 【回答例】
1. 恐れ入りますが、お名前をもう一度伺ってもよろしいですか？
 2. ご意向に沿えず申し訳ございませんが、〇〇しかねます。
 3. 差し支えなければ、資料をご確認いただけますか？
 4. お尋ねしたいのですが...

電話・ビジネスメール



敬語はなんとなくできるようになったけど
文字に起こすって大変・・・わ！電話もかかってきた・・・

メールも電話も働く上で必要になってきますよね。
電話での第一声が、お客様にとって会社への第一印象にもなると言われています。



《電話を受けるとき》

- ・できる限り3コール以内に出ます
- ・「もしもし」とは言いません。会社のルールに沿って出ます
例) 「お電話ありがとうございます」「〇〇株式会社の△△です」
- ・相手の所属と名前をメモし、必要な人に取り次ぎます
⇒聞き取れなかった場合は、「恐れ入りますが・・・」ともう一度聞きま
しょう
- ・相手がお客様や目上の方の場合相手が切るのを待ってから切ります

ワンポイント

☆身内には「さん」付けしません



「部長の田中さんをお願いできますか？」



「田中さんですね。田中さんは今・・・」 ❌
「田中さんですね。確認して参りますので少々お待ちください」 ✅

☆怪しい電話の時や、対応が難しい場合は対応せず、上長に取り次ぐ



「急ぎなので課長の携帯の電話番号を教えてくださいませんか？」



「部長のお名前を失念してしまいまして・・・教えてくださいませんか？」



「おたくの会社どうなってるの！ どう責任取るの?! 今すぐ答えて!」



「確認して参りますので少々お待ちください。」

《メール》

宛先のメールアドレスは役職が上の方のアドレスから入力します。**メールアドレスに誤りがないか、CCとBCCを誤って指定していないか等、必ず確認してから送信するようにしましょう。**

	返信必要	意味
TO	あり	「あなたに送っています」の意思表示。 返信して欲しい人を「TO」に入れます。
CC	なし	「TOの人に送ったので、念のため見てください、知っておいて下さい」という意味。 受信者はメールを受信した人全員に表示されるため、誰が「CC」に入っているかを確認することが出来ます。「TO」の人が主たる処理者のため、「CC」の人は原則返信をしなくて良いです。
BCC	なし	受信者は他の受信者に表示されないため、誰が「BCC」で受信しているのか、 送り先のアドレスを知らせたくない場合に利用。 複数の宛先に送付する場合、「CC」で送付すると相互のアドレスが知られてしまうため、各送付先に了承を得ている場合を除き、基本的に「BCC」で送付する方が望ましいです。

また、**メールアドレスを誤って送信した場合、企業機密や個人情報漏洩し、会社に大きな損害を与えてしまいます。**

件名：ご契約書の件

株式会社〇〇
〇〇事業部 部長 〇〇様
△△様

いつもお世話になっております。
株式会社□□の☆☆でございます。

この度はご契約書をお送り頂き、
ありがとうございます。
こちらでお手続きを進めさせていただきますので、
引き続きよろしくお願い致します。

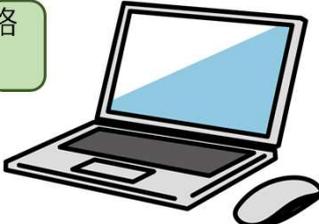
株式会社□□
□□事業部 ☆☆
東京都〇〇区…
TEL：03-1111-1111 FAX:03-2222-2222
e-mail: 〇〇@〇〇

件名は必ず入れましょう。
メールを開かなくても、何の件かわかるようにします。

相手方の株式会社は略しません。
上の役職の方から書きましょう。

言葉の使い方や本文の構成などが分からない時は先輩や上司に聞いたり、ネットで「**ビジネスメール**」で調べると定型文や例文などが出てきますよ

最後に自分の名前や会社名連絡先（署名）を入れます。



ほう・れん・そう



他に、何か知っておいた方が良い事とか、気を付けた方が良い事ってありますか？

ほうれんそう（報告・連絡・相談）はしっかり押さえておきましょう！



仕事上でのコミュニケーションにおいて**報告・連絡・相談（ホウ・レン・ソウ）**が**大切**とされています。

体調不良等でやむを得ず欠勤や遅刻する場合は、勤務開始時間前に欠勤や遅刻をする可能性があることを電話で報告しましょう（会社ルール等でメールやシステム上での報告が定められている場合は規定に従います）。

何か仕事を依頼された場合、いつまでにやる仕事かを確認し「なるべく早く」などと言われても、最初のうちは特に「午前中に終われば大丈夫ですか？」など、相手の「早く」の目安を確認するようにすると良いでしょう。

報告

業務の進捗具合や、仕事が終わった時、あるいは手が空いた時など、自身の業務の状況について報告します。
きちんと報告することで、助けてもらったり、新しい仕事を任される事もありますよ。

連絡

体調不良や遅刻などの基本的な連絡は必ずしましょう

相談

最も重要です！
初めての仕事や職場では不安や心配が付き物。
わからなくて当然です。
仕事の進め方だけでなく、「あれ？」「ん??」と思ったことはすぐに先輩や上長に相談するようにしましょう。



失敗やミスをした時こそ！ホウレンソウですね！

上座と下座って？



会社の人とどこか行くとき、いつもどこに座っていいか迷っちゃうんだよなあ。

なるほど。上座と下座を知っておくだけでも落ち着いて行動ができますよ！



《目上の方とエレベーターに乗ったら》

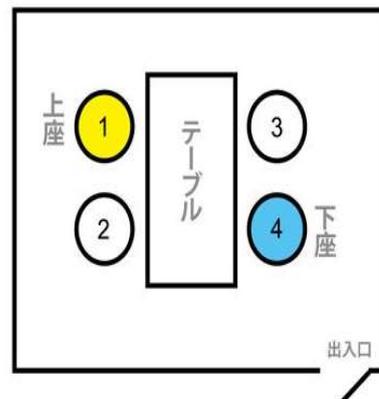
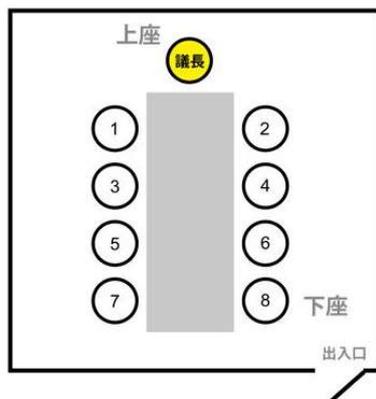
目上の方とエレベーターに乗ったときは、最後に乗り込み、操作盤の前で操作するのが基本です。降りる時も目上の方を優先し、最後に降りるようにします。



《部屋で座る時》

会議室では、左図のようにお誕生日席がある場合は、**お誕生日席が一番上座**になります。

図のような部屋では会議室でも飲食店でも、基本的に**一番出入口より遠い席が最上座**、最も出入口に近い席が**最下座**です。



《目上の方とタクシーに乗ったら》

下図で①の座席が最も上座、番号が大きくなるほど下座です。

後部座席の真ん中の席は座りにくいので、後部座席では真ん中が最も下座とされています。



上座下座ってもっと
ややこしいと思って
たけど、そんなに難
しくないんだ！



ビジネスマナー〇×クイズ

- 問1. 動きやすい服装が指定されているが、ヒールでも走れるのでヒールで出勤する
- 問2. ワイルドな印象を与えたいので髭を伸ばす
- 問3. 親近感を持ってもらうために敬語は使わない主義
- 問4. 私「はい、〇〇会社です」
相手「△△さんは今いらっしゃいますか？」
私「△△さんですね。△△さんですが、ただいま・・・」
- 問5. 分からない事があったり困ったことがあったらすぐに確認したり報告する

- 問1. × (指定された服装や推奨された身だしなみで出勤しましょう。分からないときは確認！)
問2. × (清潔感のある印象がベストです)
問3. × (まずは敬語をきちんと使しましょう)
問4. × (身内を呼ぶときは敬称は使いません)
問5. ○ (自己解決をせずきちんと確認する事が大事です)

転職・退職



こんな仕事辞める！！！！！！もう今月で終わりにする！！

もちろん辞める事は一つの選択肢だけど・・・
少し落ち着いて話を聞かせてくれるかな？



僕の能力を分かってない！もっとできるのに！こんな仕事
がしたくて入ったわけじゃない！！だからやめる！



ハラスメントがひどくて・・・休日もらえないし、不当
な扱いを受けてて心がしんどくなっちゃったの・・・



本当にやりたい仕事とか、他の仕事に興味が出てきたから、
とりあえず辞めようかな～って

なるほど・・・みんなそれぞれの理由があるんだね。
退職と転職についてまとめたから参考にしてみてね。



働き始めると、傷つくことや辛いことが多々起こります。

思い描いていた仕事内容と違う事もあります。

経験や実力が伴うまでの下積みが大事な職場もあります。

「もう辞めてしまいたい」と思った時、その仕事、会社を選んだ動機を思い出
してみてください。そして、今後の「なりたい自分」をイメージしてみましょう。

迷いながら続ける中でも、新しい仕事にチャレンジできるようになったり、新た
な人との出会いがある中で、今まで感じていなかった魅力を感じられるようにな
ることもよくあります。

それでも辞めたい、と思った時は相談してくださいね。



言ってた条件と違うし、正直今すぐ辞めたいな…
でも、貯金もそんなに無いし…どうしたら良いんだろう。

求人票と勤務状況や条件が違った、という時は人事に確認してみま
しょう。ハローワークや労働基準監督署でも相談できます。
色んな事を考えたうえで、辞めることを決めたら退職のタイミングに
ついて考えてみましょう。



即退職

- ・国民健康保険や国民年金の手続きが役所で必要になる。
- ・無収入になり経済的に不安定になる。
- ・社宅の場合、住む場所がなくなる。
- ・失業保険（雇用保険）対象であっても、自己都合による退職の場合は3カ月の待期間がある（3カ月間無収入）
- ・雇用保険給付対象であり、給付を受ける前に就職した場合、給付金を一括で最大70%もらえる可能性がある（再就職手当）

転職先を決めて退職

- ・次の会社で社会保険に加入できる場合、役所の手続き不要。
- ・退職と入職に空白がなければ、収入が途切れないので、経済的に安定する。
- ・次の会社の社宅に住める又は住宅確保のための補助が出る場合も。
- ・雇用保険は継続して掛けられるので手続き不要。
- ・転職先の雇用条件は必ず確認しよう！

失業保険とは

失業保険とは、公的保険制度の一種で、正式には「雇用保険」と言います。加入者は、失業した場合や自己都合での退職にあたり、「失業手当（正式には基本手当）」を受給することができます。

失業手当は、失業した人が安定した生活を送りつつ、1日でも早く再就職するための支援として給付され、新しい職に就くまでの経済的支えになる制度です。ただし、離職したすべての人が失業手当をもらえるわけではありません。



失業保険は様々な要件があります。
自分が支給対象かどうかはハローワークで
確認することができます。



ハローワーク
インターネットサービス
雇用保険手続きについて

下の図は、理想の転職までの流れ。
もちろんそれぞれ状況によってペースは違うから、その時はいつでも相談してほしいな。

今の仕事を続けたらどうなるか、転職したら問題は解決するのか、メリットデメリットを比較してみるのも効果的！



ハローワークってどんなところ？

- ☆公的機関なので、無料で利用できるうえに信頼度も高いです
- ☆仕事をしていても利用できます
- ☆職業紹介をしています
- ☆職業訓練などの無料のトレーニングがあります
- ☆職業訓練、資格取得、就業促進手当など、様々な給付金があります
- ☆失業手当等の手続きもハローワークで行います



ハローワーク
インターネットサービス
ハローワークの求人
をスマホ検索できるよ！

転職・退職には色々な理由や事情があります。その理由や事情により使える制度やサービスも様々です。
新しい事に挑戦したくなった、キャリアアップをしたい、資格取得をしたい、少し心を休めたい など・・・
1人で悩まず、ぜひ相談してくださいね。





転職の応募書類に「職務経歴書」が必要だって言われたけど…履歴書だけじゃダメなの？

職務経歴書と履歴書は違うものなので、応募必要書類に職務経歴書が書かれている場合は、提出する必要があります。最近では職務経歴書を求める企業が増えているので、書き方を確認しましょう。



「職務経歴書」とは？

これまで応募者自身が経験してきた職務経歴を自由な様式で詳しく書く書類です。内容は職務経歴の他に、「活かせる能力」や「自己PR」「志望動機」など、採用担当者に自身の能力をアピールする手段になるとも言えます。

職務経歴書

令和〇年〇月〇日
羽素奈 ばそ美

1. 応募職種
営業事務
2. 職務経歴
令和〇年4月1日 株式会社〇〇食品入社 本社総務部に令和〇年〇月日まで勤務
 - 会社概要
主に産業用の冷凍食品を扱う食費卸売業者。神奈川県内2拠点従業員数：80人
本社：神奈川県〇〇市
 - 職務内容
・元帳、現金出納長の管理、記帳
・決算整理時の貸借対照表や増損益計算書の作成
・取引金融機関との入金・支払い手続き
・保管書類の整理
 - 退職理由
機械的に数字を扱うデスクワークだけでなく、顧客の方や営業員の方とのコミュニケーションを取り、会社の業績向上に役立つ仕事を志望したため。
3. 資格取得
平成〇年〇月〇日 日本商工会議所主催 簿記検定3級合格
令和〇年〇月〇日 Microsoft Office Specialist (MOS) 合格
4. 活かせる能力・スキル
 - ①新人研修においてビジネスマナーを習得
 - ②Word・Excelを使用した資料作成と情報管理（タッチタイピング可能）
5. 自己PR
 - ①細かい数字の作業を正確に処理できます
任された仕事は最後まで責任をもってやり遂げるという姿勢で、帳簿上の細かい数字を正確かつ迅速に処理するスキルを前職で学びました。
 - ②人とのコミュニケーション能力
初対面の方とも人見知りせず、すぐに打ち解けることができます。
職場の方々やお客様とのコミュニケーションを大切に仕事を進めていきたいと考えています。

「職務経歴書」書き方ポイント

★まずは自分の職務経歴を振り返り、アピールポイントや培った能力を整理します。

ハローワークインターネットサービス
職務経歴書作成のためのマスターシート



↑ 職務経歴整理のヒントに活用できます！

★A4縦サイズの白無地紙1～2枚程度に、パソコンで横書きが基本ですが、手書きでもOKです。

★何を書くかは基本的に自由なのですが、表題の「職務経歴書」「日付」「氏名」「職務経歴」は必須項目です。

★自分がアピールできる項目「資格取得」「活かせる能力」「自己PR」「志望動機」などを書きます。

↓ 詳しい書き方はコチラも参考に

ハローワークインターネットサービス
職務経歴書の書き方



完成した履歴書や職務経歴書は必ずコピーして面接にもっていきましょう。面接はこれらの内容をもとに進む場合も多いです。



進学を考えたら



色々考えたけど、これを機に再就職じゃなくて、進学しようと思うんだよね。でもお金のことが一番心配。

長期的な将来を考えて、進学の実選択もありますよね。社会人になってからの進学はハードルが高くなりがちですが、皆さんをサポートする制度もあります。



奨学金

川崎市の「社会的養護奨学給付金」・日本学生支援機構の「高等教育の修学支援新制度」は**高校卒業後2年以内**であれば、申請することができます。

社会的養護奨学給付金（川崎市）
大学等進学奨学金・資格取得給付金 → **川崎市に申請**

川崎市公式HP 

修学支援新制度（日本学生支援機構）

高校を卒業した方 → **卒業した高校**で申請する

高等学校卒業程度認定試験に合格した方 → **日本学生支援機構**に直接申請する

独立行政法人
日本学生支援機構公式HP 



児童養護施設退所者等に対する自立支援資金貸付事業

神奈川県社会福祉協議会の貸付型支援金は、一度就職すると**進学者として貸付を受けることはできません。**

その他、民間の奨学金制度を利用できる場合があります。まずは、信頼できる支援者に相談してください。

奨学金情報

就学・就労等に係る奨学金等各種支援制度等一覧
(社会福祉法人 全国社会福祉協議会 全国児童養護施設協議会)





3. ひとり立ちするあなたへ

ひとり暮らしのスタートです
社会にはまだあなたの知らないことがいっぱい
不安もあるけど
準備して広い世界に羽ばたきましょう
ひとり暮らしをする上で
知っておくと役に立つ知識をまとめてみました



ひとり暮らしスタート！

まずは家を考えないとな～
家賃6万くらいかな。



家賃 = 毎月かかる居住費と思ってる？
それはちょっと違うんです！



初期費用と**月額費用**がかかります

初期費用

敷金	0～3ヶ月
礼金	0～2ヶ月
前家賃	1ヶ月
日割り家賃	0～1ヶ月分
損害保険料	1～2万円
かぎ交換費	1～2万円
仲介手数料	0.5～2ヶ月

その他にも、部屋のクリーニング代がかかる場合も・・・

なるほど！
家賃だけで見るとじゃなくて、その他の費用も確認しないとダメなんだね。



例) 登戸駅徒歩5分 1K 家賃60,000円

【初期費用】

敷金/礼金 0円/30,000円
 前家賃 60,000円
 損保 18,000円
 初回保証料 30,000円
 その他費用 90,000円
 (サポート費、鍵交換代、ペット飼育時)
 仲介手数料 60,000円
→288,000円～

【月額費用】

家賃 60,000円
 管理費共益費 5,000円
 保証料総賃料の1.5%
 (65,000円×1.5% = 975円)
→65,975円/毎月

【その他】

2年契約
 違約金0.5ヶ月～1ヶ月分
 更新時
 新賃料1.5ヶ月分
 (60,000円×1.5 = 90,000円)

入居までの流れ

部屋探しスタート！

エリア/家賃/日当たり/防犯設備/フロ・トイレ/家具家電付き・・・などの条件を決めます。ネットで探すと便利です。

・収支の確認、見込み、アルバイトの計画などの見通しを立てておく

内覧

良いな！と思った物件があれば、内覧申込をします！
検索サイトからそのまま申込できます。
周辺環境（スーパーや病院、ドラッグストア）を見たり、実際の日当たりや、サイズの計測を忘れずに・・・！

・部屋のサイズなどを計測してから家具等を検討すると良いです

契約

ここに住む！と決めたら、契約をします。
現金や、印鑑が必要です。
きちんと契約内容を確認・納得した上で契約しましょう。

・引っ越し業者の手配、荷詰めを始めます
・電気ガスなどの手続きを済ませていきます（P37参考）

鍵受け取り/入居

契約時に入居日と鍵受け取りの日時を決めます。
入居当日または前日に受け取りが基本です。

・荷ほどき、転入届などの手続きを行います

既に一人暮らしをしている人は、今住んでいる所には最低でも1カ月前には退居申請をするなどの手続きがあります。引っ越しを決めて物件を探し始めるころには退居意思表示を不動産屋にしておく方が良いですよ

～・・・～参考情報～・・・～

1R家賃平均

川崎区	55,000円
幸区	56,000円
高津区	56,000円
中原区	56,000円
宮前区	54,000円
多摩区	48,000円
麻生区	40,000円
町田市	41,000円
鶴見区	53,000円

(賃貸スタイルより参考)
2021年11月現在

検索サイト

スマイティ

⇒大手サイトを一括検索することができます

キャッシュバック賃貸

⇒サイト内で申込・契約成立すると、祝い金として現金が返ってくる物件がある

ユニライフ

⇒学生マンション・学生寮などの学生向け物件サイト

大手サイト

SUUMO
ミニミニ
エイブル
at home
など

必要な家具家電ってなに？

最低限必要な物

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 寝具 | <input type="checkbox"/> 洗濯機 | <input type="checkbox"/> 電子レンジ |
| <input type="checkbox"/> 照明 | <input type="checkbox"/> エアコン | <input type="checkbox"/> 掃除機/クイックルワイパー |
| <input type="checkbox"/> カーテン | <input type="checkbox"/> 炊事用品一式 | <input type="checkbox"/> 洗濯用品 |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫 | <input type="checkbox"/> 食器類 | <input type="checkbox"/> バス用品 |

あると便利なもの

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 収納ボックス | <input type="checkbox"/> テレビ | <input type="checkbox"/> ゴミ箱 |
| <input type="checkbox"/> テーブル | <input type="checkbox"/> 炊飯器 | など |

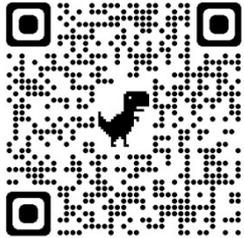
部屋のレイアウトを考えよう



初めての一人暮らし！可愛いインテリアに、素敵なテーブル、たくさん入る本棚に・・・あとは何を置こうかなあ

初めての自分だけの家にワクワクしますよね。でも、たくさん置くと狭くなり、購入費用も高くなります。実際に間取りを書いて、レイアウトを考えてみましょう。

引越し前後の公共関係手続一覧

引越し日が決まってから入居前日まで	ガス 水道 電気	<ul style="list-style-type: none"> ・ガスは指定されている場合と自由契約の場合があります。不動産屋にて確認し、ガス会社に使用開始日（入居日）を申請します。<u>ガス開栓立ち合いの時間の予約</u>をします。 ・水道は各自治体の水道局に連絡し、使用開始日を申し出します。 ・電気も指定されている場合と自由契約の場合があります。不動産屋にて確認し、電力会社に使用開始日（入居日）を申請します。 <p>※すでに一人暮らしの人は、現在契約しているガス・電気・水道局に利用停止日（退居日）を申請しましょう</p>
	転出届	引越し前の市区町村の役所に「 転出届 」を提出し「 転出証明 」をもらいます。
入居後2週間以内	郵便	<p>近くの郵便局に転出届を提出。または、ネットから申請する。 ※ネットの場合、ID登録が必要になります（QRコード参照） 手続きしておく、1年間、郵便が新住所に転送してもらえます。</p> 
	転入届	新住所のある市区町村 役所 に行き、元の住所の「 転出証明書 」を提出して「 転入届 」の手続きをします。これで「住民票の移動」ができます。
早め	マイナンバーカード	マイナンバーカードの住所変更も必須です。カードをまだ作っていない人は通知カードを持参し、住所変更しましょう。 転入届の手続きの時に同時に行えます。
	国民健康保険	「転入手続き」と同時に 役所 で手続きをします。就職して会社の社会保険に加入する場合、すでに会社の社会保険に加入している場合は手続き不要です。
	国民年金保険	「転入手続き」と同時に 役所 で手続きをします。20歳未満、会社の厚生年金に加入している人は手続き不要です。
	運転免許証	自動車、バイクの運転免許証の住所を近くの 警察署 で変更手続きをします。「住民票」が必要ですので、 転入届を出した時に住民票を貰いましょう。
早め	各種住所変更	銀行、クレジットカード、携帯電話会社等への住所変更の連絡も忘れずに行いましょう。

引っ越しまでのTO DOリスト

施設から引っ越す人も、一人暮らしからさらに引っ越す人も
引っ越しまでのやるべき事をまとめました！終わったものからチェックを入れていきましょう！
※緑文字は既に一人暮らしをしている人

当日まで

引っ越し当日

やること	日付	確認
例) 内覧する	12/3に 予約!	✓
物件を探す		
内覧の申し込みをする		
居室内の計測をする		
契約をする		
退居の申請をする		
引っ越しの日時を決める		
引越し屋の見積もり/手配		
荷造りを始める		
現住居の電気会社へ連絡		
現住居のガス会社へ連絡		
現住居の水道（役所）へ連絡		
新住居への電気会社へ連絡		
新住居へのガス会社へ連絡		
新住居への水道（役所）へ連絡		
転出届を提出（役所）		
郵便物の転送設定		

やること	日付	確認
現住居の掃除		
忘れ物チェック		
退居立ち合い		
鍵の返却		
新居のカギの受け取り		
荷ほどき		
ガス開栓立ち合い		
転入届転出（役所）		
マイナンバーカード/通知 カード住所変更（役所）		
国民健康保険手続き（必要に 応じて役所へ）		
国民年金の手続き（必要に応 じて役所で）		
運転免許証の住所変更（警察 署/住民票持参）		
* 必要な物を買揃える		
各種住所変更		

役所関係はまとめて行くのがおススメ！
転入届を出した時に、住民票を取得して
おくとスムーズです。



年金、保険、マイナンバーって？



年金とか保険とかマイナンバーとかよくわからないなあ。めんどくさいだけじゃない？

確かにちょっとめんどくさいですよ。でも社会に出ようとするみなさんにとっても大事な事なのです！



国民年金

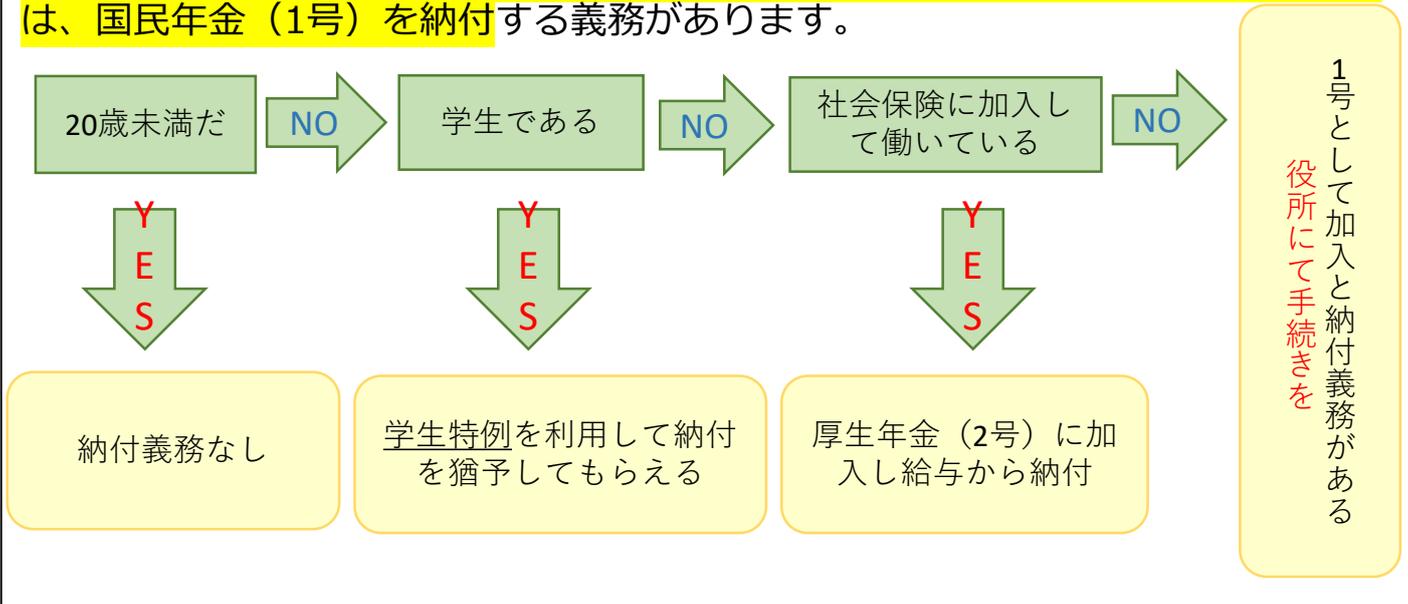
国民年金は、老後にお金を受け取るために**20歳～60歳**の間に積み立てをする仕組みです。

1号・2号・3号とありますが、大事なことは、**20歳になったら加入するのは義務**であること、です。

就労して会社の社会保険に加入している場合は、第2号と呼ばれる厚生年金に加入しています。

学生の場合は、「学生特例」として納付が猶予されます。

20歳の時点で、アルバイトやパートで生計を立て、会社の社会保険未加入の場合は、国民年金（1号）を納付する義務があります。



なるほど～！私は今18歳で、退所の時は19歳。20歳になった時はまだ学生だから、学生特例を申し込んだらいいんだね！

学生特例期間分を追納したり、その他にも免除事項や減免事項などもありますよ。市役所の年金課に相談してみてください。



3. ひとり立ちするあなたへ



あ〜風邪かな〜
病院行って、お薬貰おうっと。

保険証の提示をお願いします。
ない場合は窓口での支払いが10割負担になります。



国民健康保険

病院に行くと、保険証の提示が求められます。保険証を取得するためには、**会社の健康保険に加入（会社で手続き）するか、国民健康保険に加入（役所で手続き）する**必要があります。

毎月の保険料は前年度の年収によって決まります。

保険証を提示する事で、窓口での医療費支払いは**3割負担**で済みます。大きなケガや事故、病気になる前に必ず加入しましょう。

医療費や薬代は
無料ではなく
窓口で医療費を払います

マイナンバーカード

最近よく聞くマイナンバーカード。カードの発行は義務ではありませんが、マイナンバーカードを作る事で、**マイナポイントをもらえたり、役所関係の一部手続きがコンビニやネットでできる**などのサービスを受けることができます。

また、身分証明書にもなりますよ♪

まだカードを作っていない人は、通知カードを大切に保管しておきましょう。

社会には色々な仕組みがあるんだなあ。
難しいけど、僕たちの生活を支えたり便利にしたりする仕組みなんだね。



社会保険一覧

種類		役割	手続き方法
病気やケガ	健康保険	療養費の給付・入院時食事療養費・移送費、高額医療費・出産育児一時金・葬祭費等	学生やアルバイトの人も加入します。 市区町村役所で申し込みます。
	組合健康保険	会社の健康保険で国民健康保険より手厚い福利厚生が受けられます。	会社で加入します。 保険料は収入によって変わります。
老後の生活費	国民年金	10年以上保険料を支払うと「老齢基礎年金」が支給されます。	学生やアルバイトの人も20歳になったら加入します。学生納付特例制度（納付時期猶予）があります。（P39参照）
	厚生年金	国民年金に加算して年金を受給できます。 保険料の半額は会社が負担します。	会社で加入します。 保険料の半額は会社が負担します。
安心して働く	雇用保険	12ヶ月以上加入すると失業時に「失業給付金」が支給されます。その他教育訓練給付・育児休業給付・介護給付などもあります。	会社で加入します。 保険料は会社も負担します。
	労働者災害補償保険（労災保険）	業務上のケガ、事故などによるケガが病気と認定された場合医療費が無料になります。休業補償給付等も受給できます。	会社で加入します。 会社が全額負担します。
交通事故	自動車保険	死亡事故、障害事故の際は被害者に補償金が支払われます。	自動車やバイクを所有したら加入します。

身近な税金の種類と内容

種類	内容	支払い方法
所得税	1年間（1月1日～12月31日）に得た個人の所得に対してかかる税金。国に納める税。	アルバイトや会社員は毎月の給料や賞与から源泉徴収（給与天引き）される
住民税	「県民税」「市町村民税」の総称で、都道府県に納める税。 前年の所得が課税の対象になるため、学生や社会人1年目も支払い義務が生じる可能性がある。	・勤続2年目からは給与天引き ・それ以外は振込用紙が自宅に届くのでコンビニ等で支払う
消費税	買い物など消費に対してかかる税金。国に納める税。	代金を支払うときに8%～10%課税されます

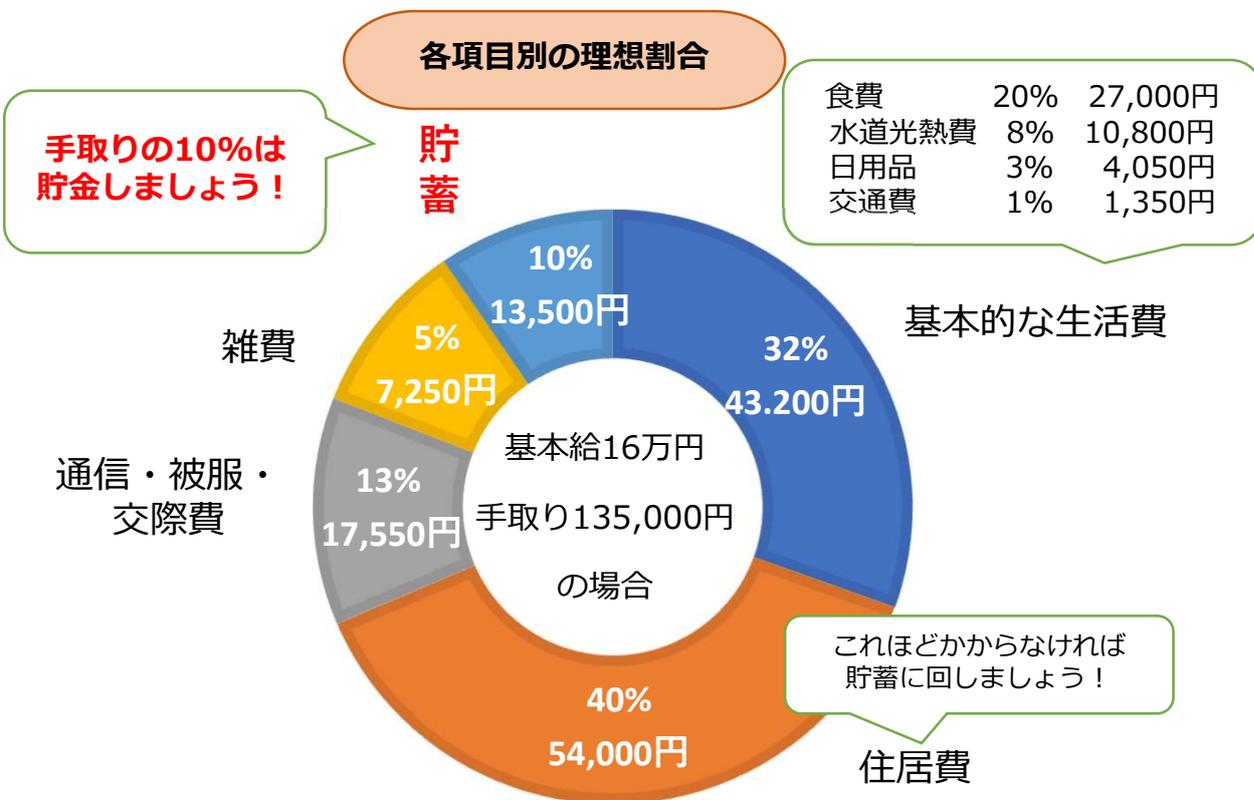
お金の使い方って？



わ〜い！お給料もらった♪何に使おうかなあ〜！
先生に管理されることもないし、怒られることもないし、
自由に使えるっていいなあ〜！



頑張って働いたお給料は嬉しいですね♪
でも使い切っちゃうのはご用心！
ここでは簡単な金銭管理について紹介します！



え〜！せっかく働いてるのにまた貯金?? 必要な物とか欲しいものがあれば**その都度貯めるから**大丈夫だよ〜！！

そうだね・・・
でも、その都度貯めてたら間に合わない時もあるんだよ・・・



お金を貯めよう！

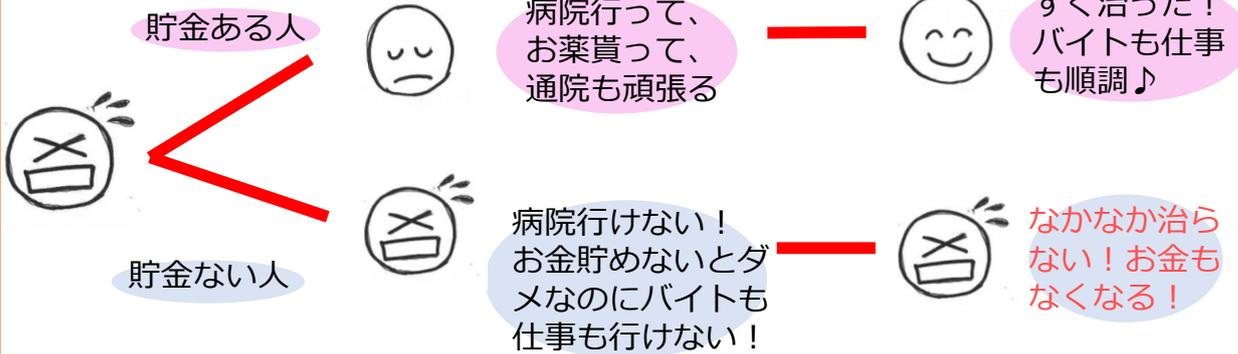


無駄遣いはよくないっていうのは分かるけど・・・じゃあいくら貯めたらいいの？

老後の為に・・・と言ってもピンとこないよね。
まずは、**“いつ何があっても対応できる金額”** を目標にしてみよう



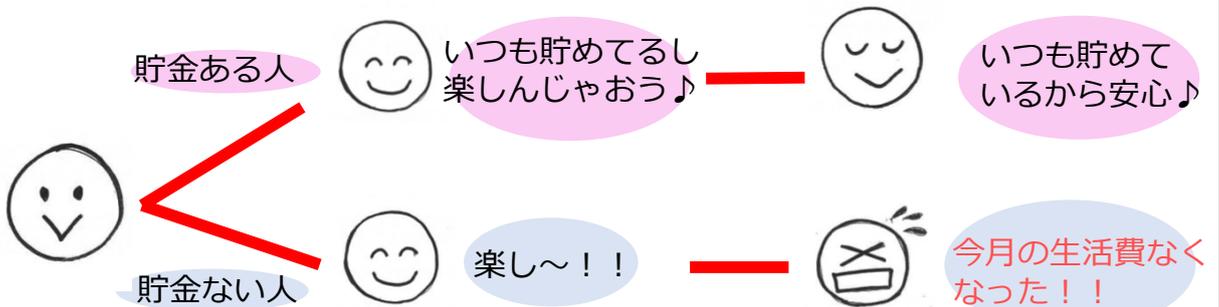
ケガや病気をした



スマホ壊れた！



急に友達に誘われた



万が一用の貯金があれば、普段の生活でも困った時に安心だし、生活と心にゆとりができますよ



貯金の習慣をつけよう！



よーし！頑張って貯金するぞ～！
でもどうやって貯金しよう・・・??

無理な節約や我慢はかえってストレスになりますよ。
ちょっとした工夫で少しずつ頑張っていきましょう♪



《定額貯金のメリット》

お給料をもらったら、口座からおろさずにそのまま貯蓄するのがおススメです。
郵便局や多くの銀行には普通預金から毎月一定額を**定期預金**にするサービスがあります。

- ・普通預金より金利が若干高く設定されている
- ・1ヶ月、6ヶ月、1年など預入期間を自分で設定できる
(その間お金は引き出せないなので、お金が貯まっていく)
- ・安全性が高い

《お金を貯めるちょっとした工夫》

- ・貯金の目的や目標額を明確に
⇒「旅行貯金」「美容貯金」など目的別に貯めると、貯金のモチベーションUP
- ・賞与は全部使わず、一定の金額は貯金
- ・500円玉貯金や週末にお財布に残った小銭を全部貯金する「小銭貯金」
- ・勤務先に**財形貯蓄**制度があれば、利用する

《お金を節約する工夫①》

- ・携帯電話の契約プランに無駄がないか、格安SIMを導入できないか見直し
- ・家賃が収入に見合った額（収入の4割以下）か検討
- ・毎日のレシートを確認
- ・同じものでも比較して安く購入
- ・家計簿をつける（レシート読み取り機能がついている家計簿スマホアプリがおススメ）
- ・手取り額から食費、日用品、娯楽等1ヶ月で使うお金を予め封筒に小分けして管理

《お金を節約する工夫②》

家計は「固定費」と「変動費」の2つに分けることができます。
固定費の節約は変動費の節約より継続性があり、効果が高いと言えます。

《主な固定費》

- ・家賃 ・水道光熱費 ・保険料 ・学費
- ・通信費（携帯電話・インターネット通信料） など

《主な変動費》

- ・食費 ・交際費 ・交通費 ・被服費 ・レジャー費 ・雑費 など

その買い物、投資？消費？浪費？

普段使うお金は、使い方によって、次の3種類に分けることができます。
あれ？お金が貯まらないな～？ってときは、たまに振り返ってみてもいいかもしれませんね



<ul style="list-style-type: none"> 買ったものが、払った額以上の価値がある <p>買ったもの > 払った額</p>	「投資」
<ul style="list-style-type: none"> 買ったものが、払った額と同じ価値がある <p>買ったもの = 払った額</p>	「消費」
<ul style="list-style-type: none"> 買ったものが、払った額以上の価値がない <p>買ったもの < 払った額</p>	「浪費」

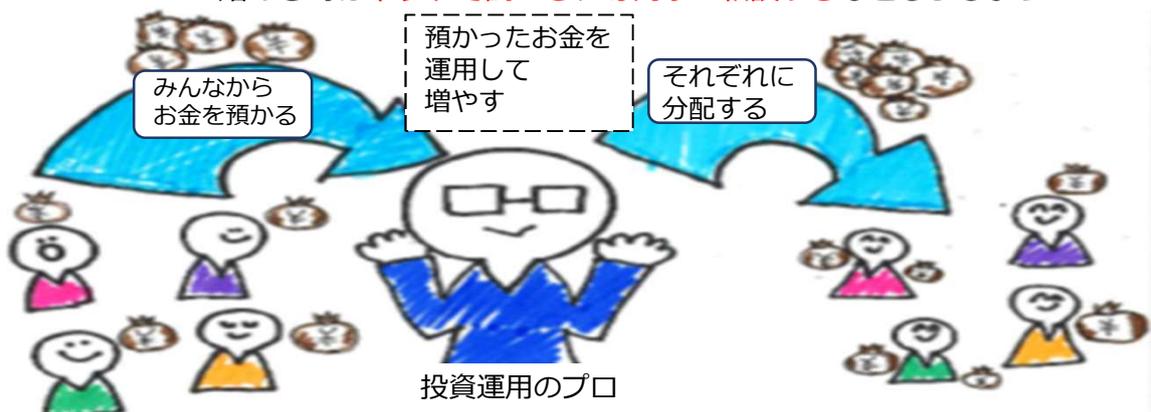
将来への貯蓄も意識して…

「老後2千万円不足問題」を聞いたことがありますか？老後の生活には国からの年金だけでは足りず、平均5万円を取り崩しているとのデータから、貯蓄や投資で資産形成を勧める動きです。20歳から証券口座で運用できますので、余裕が出てきたら検討するのもよいでしょう。

制度／目的	特徴
つみたてNISA／ 老後・教育・住宅資金	「投資信託」を積み立てる少額投資非課税制度。価格変動リスクはあるが、運用益*は20年間非課税。最低投資額100円～。
IDECO イデコ／ 老後資金	「投資信託」「定期預金」「保険」を積み立てる私的年金制度。原則60歳まで引き出せない。運用益*は非課税、掛け金は全額所得控除。最低投資額5千円～。

*通常、運用益は20.315%の税金がかかります(2021年12月現在)

★投資信託とは・・・まとまったお金が無くても、投資に関する知識や時間がなくても、みんなでお金を出し合い、プロが代わりに運用してくれる仕組みです。始める時はネットで調べる、専門家に相談するなどしましょう！



健康管理に気を付けよう！



あんまり風邪ひかないし、身体は丈夫な方。
大丈夫、大丈夫～！

一人暮らしになると、家事や学業・仕事に忙しくなって、体調を崩す子がとても多いのでちょっと心配です。



体調不良を感じたら早めに病院にかかりましょう！

病院の診療科目

腹痛、風邪、発熱、等	内科
けが、骨折	外科
目の痛み、充血	眼科
のどの痛み、鼻炎	耳鼻咽喉科
かぶれ、しっしん	皮膚科
虫歯、歯の痛み	歯科
ねんざ、骨折、腰痛	整形外科
男性の性感染症、尿の異常	泌尿器科
生理痛、性感染症、月経の異常、不正出血	婦人科
つらくなったり元気になったりを繰り返す、眠れない、悲しい気分など、心や精神の不調	心療内科

《用意しておく便利な救急セット》

内服用：総合かぜ薬、頭痛薬（解熱鎮痛剤）
胃腸薬、整腸剤、下痢止め

外用薬：消毒薬、湿布、皮膚湿疹用の塗り薬

衛生用品：ばんそうこう、体温計、冷熱シート、氷まくら 等



☆健康診断は年に1回は受けるようにしましょう！

心の健康も大事にしよう！



身体の不調はすぐに分かりますが、心の不調は気づかないことがあります。
目に見えないし、表現できないから、病院を受診して良いか分からない、という人もいるかもしれません。

心療内科と精神科は何が違うの？

心療内科：心の不調（ストレス）からくる身体の不調（心身症）を扱う。
原因が分からない下痢、腹痛、動機、頭痛、など。

精神科：心の症状や心の病状を扱う。
イライラ、抑うつ、不安、幻覚、幻聴など。

どちらを受診して良いか分からない時は、「心療内科/精神科」を併設しているところが安心です。

〇〇心療内科・△△精神病院、という名称以外にも、こころのクリニック、メンタルクリニックなどの名前にしている診療所もあります。

何をしてくれるの？

医者とは別にカウンセラーがいるところでは、カウンセラーが話を聞いてくれます。カウンセラーがいなくても、医者がカウンセリングをしながら、心身症状や心の症状に合わせた薬を処方してくれます。

ちょっと“病んでる”だけで行ってもいいの？

いいんです！ 体の不調も心の不調も、時間が経てば改善されることもあります。放っておくことで悪化する事もあります。

特に、**心の不調は周りからは見えないだけでなく、自分でもよくわからないものです。**

「心が毎日苦しい」「暗い気持ちになる」「お腹の調子がずっと悪い」「何となく調子が悪い」「最近眠れない」「不安に襲われる」「イライラしてしまう」「食べられない」「食べすぎてしまう」「日によって状態が変わる」など、

少しでも**苦しい、つらい**、と感じることがあれば、受診してみてください。また、お医者さんとの相性がありますから、「合わない」と感じた時は、病院を変えても大丈夫ですよ。

よい睡眠は健康のもと！

健康な生活を送るためには運動、食事も大事ですが、

快適な睡眠 も大切な要素です！

よい睡眠とは、ただたっぷり寝ることではなく、**規則正しく深く眠ること**。

よい睡眠で体調も整い、病気をよせつけなくなります。

《快適な睡眠のために・・・》

1. 運動習慣をつける
2. 寝る直前までPC・スマホを見ない（寝る2時間前まで）
3. 寝る前にカフェイン摂取はしない
4. 厚いカーテンで光と音を遮断する
5. 寝具を工夫する、パジャマを着用する
6. 寝る前のリラックス
読書、音楽、ストレッチ、アロマ etc…
7. 目がさめたら光を取り入れて体内時計をスイッチオン
8. 午後の眠気のために昼休み10分の椅子での昼寝

など



なかなか寝付けない、浅い睡眠でつらい、夜中に何度も目が覚めてしまうなど、上手な睡眠がとれない場合は、お医者さんに相談すると良いですよ。

ストレスは万病のもと！話をすることでスッキリする事があるかもしれません。初めての一人暮らしで不安なことや寂しい事、新しい環境での困ったことやつらい事があれば、いつでも話を聞かせてくださいね♪



自炊に挑戦しよう！



毎日忙しいし、作るのめんどくさいし、買った方がラクチンだし美味しいし♪食べたいもの食べられるから幸せ～♪

お惣菜やコンビニのお弁当は美味しいし手軽ですよ。でも身体やお財布の事を考えると、自炊はとても大事なんです。



外食お惣菜中心

朝 菓子パン100円

昼 食堂orコンビニ
400円～800円

夜 お弁当、外食
400円～900円

飲み物 1本100円～

1日1000円以上
1ヶ月30,000円以上

自炊中心

朝 納豆ご飯(約40円)

昼 手作り弁当(おかず、米)
約200円

夜 野菜、肉、みそ汁、米
約200円

飲み物 水筒持参 約10円

1日450円
1ヶ月13,500円

約1万5千円の差

- 油脂分多い
- 野菜少め
- 炭水化物多い
- 味付け濃いめ
- 揚げ物多め
- 塩分糖分多め

だから
美味しい

- 味付けを調整できる
- 野菜もたくさん食べられる
- お肉もたくさん食べられる
- 揚げ物は面倒なので自然と作る回数が減少

健康的！



一人分作るの面倒な揚げ物や凝った料理などは、外で買うのも効果的です。
外食やお惣菜と上手く付き合うのが自炊を続けるコツです！

簡単な事から始めてみよう



よし！じゃあ自炊を始めるぞ！！
・・・でも、何から始めたらいいんだろう???

自炊を続けるコツは無理しない事！まずはできる事から始めていきましょう。



ご飯を炊きましょう

お米2合（180ml）でお茶碗3～4膳分取れます。

食べきれないときは、ラップに包むか保存容器に入れて冷凍しましょう。

お米を洗ってから、炊飯器にお米を入れて2合の水加減にします。

スイッチを入れると炊きあがりますよ♪

早炊きなら45分ほどで炊きあがります。



ラクして栄養あるおいしい食事を作りましょう

肉や魚がメインのおかずと、野菜のおかず、汁物など栄養バランスのとれた一汁三菜が基本と言われますが・・・

一汁一菜でも十分立派な栄養満点ご飯になります。

具材たっぷりの汁物に、お漬物、ご飯、これで立派な栄養ご飯！

魚はサバ缶いわし缶などの缶詰を使えば、美味しく手軽に魚が食べられますよ！

食材はまとめ買い

買い物は鮮度のよい食品をそろえていて、商品の回転率がよい繁盛店を選び、まとめ買いしておく、毎日買い物に行かなくて済みます。

さらに、夕方以降は割引シールの貼ってある、“見切り品”もあるのでお得に買えるチャンス！

《6つの基礎食品群》

たんぱく質	肉、魚、大豆製品、乳製品
カルシウム	牛乳、乳製品、海草、小魚
ビタミン・ミネラル	緑黄色野菜、淡色野菜、果物
炭水化物	穀類（米、小麦粉）、イモ類
油脂	バター、植物油などの脂肪

簡単☆栄養満点レシピ

肉と野菜の中華スープ定食

- ①鍋に水を200ml入れる
- ②好きな野菜を入れる
- ③好きな肉も入れる
- ④鶏ガラだしを小1、コショウと醤油を少々入れる(味見をしながら少しずつ)
- ⑤豆腐を崩しながら入れる
- ⑥火を止めてごま油を入れる
- ⑦ご飯をよそう

キャベツ (手でちぎる)
もやし
1kg298円の肉団子
(業●スーパー)
豆腐 (手でちぎる)



あら汁風定食

- ①鍋に300mlの水とサバの水煮缶を汁ごと入れる
- ②好きな野菜を入れる
- ③沸騰したら火を止めて味噌(小1~2)を入れる(味が濃ければお水を足す)
- ④ご飯をよそう

玉ねぎ (スライサーでスライス)
もやし
サバの水煮缶



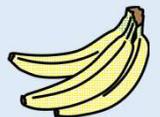
アボカドサラダ

- ①アボカドを切る
- ②めんつゆや醤油、ごま油をかける



バナナヨーグルト

- ①バナナを一口サイズに切る
- ②①にヨーグルトをかける



トマトリゾット

- ①トマトジュースとご飯とチーズを器に入れる
- ②チンする
- ③お好みでコンソメ塩コショウを入れる



納豆キムチ冷奴

- ①絹ごし豆腐の上にキムチを乗せる
- ②その上に納豆を乗せる
- ③ごま油をかける



気分もすっきり！掃除と洗濯



掃除か～。洗濯はちゃんとできると思うけど・・・それでもめんどくさいなあ～

確かに面倒ですよ。でもついたら落とす。出したら戻す。早めの対処で手間が減ります。



【掃除】

そうじとかたづけはやり方を決めて習慣にすると意外と簡単



日々のささっとそうじ



週末ていねいそうじ



定期的な大そうじ

①水まわり（洗面所、お風呂）

水あかや汚れ、カビがこびりつく前に、専用洗剤でささっと掃除！
黒カビやぬめりには塩素系（ハイター）がおススメです。

②キッチン、コンロまわり

油が固まらないうちに、ついたら落とします。

重曹スプレーやセスキ炭酸スプレーが便利！

100均で買えますよ！

③トイレ

汚れたら、トイレトペーパーでひとふき♪

④ごみ捨て

ルールを守る。可燃ごみ、不燃ごみを分別。

ごみを前日の夜に出すのはNG！必ず当日朝に出しましょう。

⑤毎日のささっとそうじと休日のていねいそうじ

休日には、床そうじや、窓そうじをして気持ちよい空間。

【洗濯】

一人分の衣類を洗うのに、毎日洗濯機を回すのは大変ですよね。

ひとり暮らし向けの洗濯機は4～5Kg用。

目安として下着、シャツ、バスタオルを1組ずつで約600～800g程度。

この容量だと3日に1度の洗濯でもok。

また、洗濯機を回す時間にも気をつけましょう。

洗濯機を回しても問題ない時間帯は午前7時から午後9時が目安。

近隣の状況を踏まえた配慮が必要です。

ワンポイント

- *洗濯物のポケットの中身をチェックします
- *白い物と色物の洗濯を一緒にすると色移りすることがあります
- *セーターや装飾のある服はネットに入れて回します

女子は洗濯物を干すときも注意！

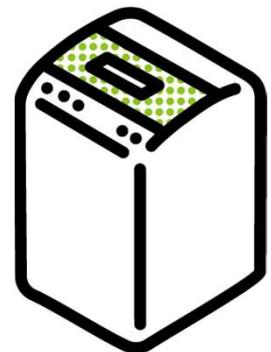
特に1階の部屋の方は部屋干し！

男性物の下着を一緒に干す！

下着類は部屋干しする！

など

防犯対策もしっかりしましょうね。



ひとり暮らしの安全対策、大丈夫？



初めての一人暮らし！ワクワクもするけど、ちょっと不安もあるな……。泥棒とか来たらどうしよう……。

まずは鍵の施錠を習慣にしましょう！色々な防犯グッズも出ていますから、チェックするのも良いですよ



ひとり暮らしの防犯対策

- ・外出する時は必ず鍵をかけましょう！
- ・5分のごみ出しでも必ず施錠！
- ・家に帰ったらすぐ施錠！
- ・夜はカーテンをしめましょう
- ・インターホンが鳴った時はきちんと覗き穴で相手を確認してから開けましょう！
- ・貴重品 通帳と印鑑は絶対に別々に保管！
- ・外出時、家の鍵、財布、携帯電話など体から離さないようにしましょう

女子は防犯対策をさらにしっかり！

～家の中～

- ・家のドアを明ける時は周囲を見てから
- ・ドアチェーンは常時かけておきましょう
- ・カーテンは薄いもの、厚いものを2重にします

～外出時～

- ・人通りの少ない夜道は歩かないように
- ・防犯ブザー等の防犯器具を身につけておきましょう
- ・エレベータに乗る時は周囲を確認してひとりで乗りましょう

しっかり対策すれば安心ね。

いろんな防犯グッズがあるし、少しみてみよう！





気を付けないといけないのは、家の防犯だけではなく、身の回りにある軽犯罪にも気を付けてくださいね。

身近にある犯罪例

スリ	バックやポケットから財布を盗む。混雑した電車やお店の中で狙われることが多いので、バッグはファスナー、フタツキのものを使う。混んだ場所では胸元にかかえる工夫が必要。
痴漢	電車やバスなどの公共交通機関だけでなく、エスカレーター、エレベーターなどの人が密集しているところ、または人通りの少ないところで発生します。女性だけでなく、男性が狙われるケースも多発しています。
ひったくり	後ろから自転車やスクーターでやってきて、持っているバッグや荷物を盗んで逃げる。バッグは車道と反対側に持つ、自転車の前かごに貴重品は入れないなど、“捕りにくい”状態であることが大事です。
スキミング	キャッシュカードや、クレジットカードの情報を盗んで偽造カードを作り、不正使用する犯罪。温泉や、スポーツ施設などで財布を預けるときには気をつけて。カードの暗証番号は生年月日など推測されやすいものはやめましょう。
架空請求	利用した記憶のないインターネット利用料が請求される。連絡が来て「払え」と脅されても記憶にない請求は絶対払わない。しつこいときは警察に連絡を。

還付金詐欺

「ATMで医療費の還付手続きを…」は全て詐欺!

ATMでお金が戻ることはありません。

現金送付型詐欺

「現金送れ」という電話は全て詐欺!

「宅配便」や「レターパック・ゆうパック」で現金を送ることは禁じられています。

知っておけば、あわてない！突然のトラブル

電気がつかない！

- ・地域の停電？
⇒窓を開けて地域全体の停電なのか確認
- ・ブレーカーが落ちている？
⇒廊下やトイレの天井近くにあるので確認。
落ちていたらブレーカーを上げましょう。
- ・電球が切れた？
⇒電球の型番を確かめて、ホームセンターで同じものを買って交換。

その他、室内の設備関連のトラブル（キッチンのガスコンロが点火できない、トイレの水が流れない、シャワーヘッドの水漏れ、キッチン・バスのお湯が出ない等）はオーナーや管理会社、サポート会社等に電話しましょう。

交通事故にあったら

- ・その場から動かずに**警察（110番）**に連絡します。
- ・必要な場合は**救急車（119番）**を呼びます
- ・事故相手から「示談」にして警察を呼ばずに済ませようと持ちかけられても簡単に応じず、相手の連絡先を聞いておきましょう。
- ・警察の指示や指導に従う
- ・必要に応じて保険会社に連絡する

アルバイト先・勤務先での怪我や事故、通勤中のけがや事故

勤務中や、通勤中にケガをした場合、アルバイトであっても、**労働災害保険**が適用になるので、職場の人へ相談してみましよう。

防犯だけじゃなく防災もしっかりと！



防犯対策もおっけー！
これで安全に一人暮らしができるぞー！！

最後に1つ！防災対策は大丈夫ですか？
地震などの自然災害はいつ来てもおかしくないものです。
対策が大事ですよ！



①避難所の確認をしておきましょう！

⇒いざという時、どこに避難するのか、どのルートで避難するのか、確認しておくで安心です。

②ハザードマップを見てみましょう！

⇒水害や土砂災害、津波などの危険性がどの程度あるのか確認しておきましょう。
そして早めの避難を。

《地震》

1) 身の安全を確保しましょう。

(机の下にもぐる。倒れてくるものから離れます)

2) 揺れが収まるのを待って、地域の避難場所へ行きます

3) 家を離れるときは、ガスの元栓、電気のブレーカーは落としてから！

4) 非常時の持ち物

飲料水、貴重品、身分証明書、現金、生理用品、

懐中電灯、携帯電話、防寒具等

- ・飲料水、生活用品、食料の備蓄は

「最低3日分。出来れば7日間分」

- ・家が住めない状態の時は避難所で生活できます。
- ・寝具や非常食などの配給を受けることができます。

《火事》

- ・火事にあったら**119番**に連絡します。
近隣にも大声で火事を知らせます。
- ・初期消火
水バケツや消火器で消火活動を行います。
- ・避難
口をタオルや服で覆い低い姿勢で逃げます。（煙は上に昇ります）

《水害、土砂災害》

台風が近づいている、大雨が降るなどの予報が出た時は、食料や水分の備蓄をしてください。

また、必要に応じて早めの避難をしましょう。

特に1階に住む人は早めの避難を。

～．～

参考情報

神奈川県の高潮マップ公表リストです。
高潮、洪水、津波などの種別にわかれています。

是非確認してみてくださいね。



川崎市に大地震が起こった時の被害想定を元に、今できる備えや必要な知識が書いてあります！

「川崎市に大地震が起きた日」（川崎市HPより）



神奈川県外に在住あるいは在住予定の人は、各自治体のHPで確認してくださいね。



お酒とタバコで人生を台無しにしない！

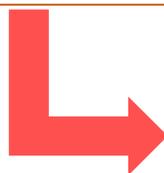


20歳になってお酒もタバコも解禁～！

解禁で嬉しくなったり、お酒やタバコに憧れちゃうかもしれませんが・・・
節度を保って、ルールとマナーを守って楽しんで下さいね。



お酒とタバコは楽しい気分になったり、発散できることもあるけれど
お酒のアルコール、タバコのニコチンは度が過ぎると…



カラダに危険

肝臓病や、生活習慣病になることもあります。
急性アルコール中毒は命を危険にさらします。

飲み会での一気飲みなどは特に危険です

タバコを吸い続けると、さまざまな病気のリスクが上がります。
全身の血管にも悪影響を及ぼし、脳梗塞、半身まひなどの原因にもなります。

こころに危険

アルコール依存症やうつ病の原因になることも。
タバコをやめられない人はニコチン依存症に。

トラブルも

酔っぱらうと気が大きくなってしまうもの。それ故にケンカなどのトラブルになったり、酔いつぶれてしまって犯罪に巻き込まれる・・・なんてこともあります。
けんかや飲酒運転事故になったら大変なことになります。
また、タバコを吸わない人にとって、煙は迷惑な存在です。

適性飲酒と喫煙のマナーを心がけましょう！

恐ろしい薬物中毒



**ドラッグは使用することはもちろん、持つことも法律で禁止されています。
自分の力ではやめられなくなるのがドラッグです！！**

「覚せい剤」「コカイン」「シンナー等有機溶剤」
「大麻（マリファナ）」「ヘロイン」「LSD」
「MDMA」「マジックマッシュルーム」など…

薬物中毒の症状

- ・幻視（実在しないものがみえてくる）
- ・幻聴（実際に聞こえないはずの音や声が聞こえる気がする）
- ・手足のふるえ、歩行困難
- ・心拍数の増加（心臓がドキドキする）
- ・結膜の充血（目が赤くなる）
- ・口の渇き、吐き気
- ・意識低下、視力低下
- ・脳萎縮、知能低下 …

薬物に関する知識や薬物に誘われた時の断り方など、分かりやすくゲーム感覚で学べます！
（日本学校保健会HP）



薬物を勧めてくる人からは離れましょう。
大事なことは 断る勇気。自分自身を大事にする事です。

「私は しない。」というアイ (I) メッセージが有効です。
主語を【私】とすることで、相手を否定せず、自分自身の意思を表明できます。

難しい場合は、警察に連絡しましょう。



薬物には絶対に手を出さない！

ゲーム・ネット依存症



注意されることもないし、邪魔されることもない！
ゲームもし放題！今日は夜通しゲームするぞ～！

WHO (世界保健機関) がゲーム依存症を「ゲーム障害」として疾患認定

3項目当てはまる状態が12ヶ月以上続くと「ゲーム障害」

- ゲームの時間を自分でコントロールできない
- 日常生活でゲームを何より優先させる
- ゲームによって問題が起きていてもゲームを続ける

ゲーム依存症の特徴

- 不機嫌になりやすい
- イライラしやすい
- 不安
- うつ状態
- 無気力
- 注意力や集中力の低下
- 社会的機能の低下
- 多動、不注意の増加
- 学力、仕事の成績の低下
- 睡眠障害や昼夜逆転
- 偏食、欠食
- 無断欠席、無断欠勤、遅刻
- 課金など金銭面でのトラブル
- ネットでの不正アクセスのトラブル



依存症とまではいかななくても、
つついゲームに没頭してしまい、課金しすぎてしまっ
た・・・なんてこともあります。

様々な型の依存があります

・リアルタイム型ネット依存

チャットやゲームなどリアルタイムにやり取りをすることを前提としたサービスへの依存です。オンラインゲームなどはこれに該当します。

ユーザーが集まる深夜にプレイし、昼夜逆転を引き起こします。

・メッセージ型依存

ブログや、掲示板、SNSへの書き込みやメール交換など、利用者同士のメッセージをやり取りするサービスへの依存です。LINE、ツイッターなどが代表的。

・コンテンツ型依存

ネット上の記事や動画など、受信のみで成立する一方向のサービスへの依存です。動画配信サイト、ニュースサイト、まとめサイトなどが代表的。

セルフチェックをやってみよう！

ゲーム障害や依存の度合いを測るチェックリストがあります。セルフチェックしてみてもいいですか？

ゲーム・ネット障害 (DSM-5)



依存症ピアネット
ソーバーねっと

ゲーム・ネット依存 (IAT/IGDT10)



ネット・ゲーム依存予防回復支援
MIRAI

ネット・ゲーム依存症を防ぐには

ネット依存やゲーム依存は自分だけではコントロールできない状態です。そうなる前に、日常生活とゲームやネットを楽しむ時間の線引きをしておきましょう。スマホやゲームを触らない時間を作ったり、それ以外の楽しみややりがいを見つけてみましょう。

あれ・・・もしかして・・・と思った時は1人で悩まずいつでも連絡下さいね。

正しくつきあおう、インターネット

パソコン・スマホは非常に便利な道具ですが、使い方を誤ると日常生活に支障が出たり、友人関係のトラブルや犯罪に巻き込まれたりする危険性もあります。またそのつもりがないのに他人を攻撃してしまうなど、**加害者になる場合**も。インターネットの危険性を知って、正しく使いこなしましょう。

1

部屋から花火が見えた！SNSにアップしたら、自分の家を特定された…



投稿した写真の撮影場所がわかってしまうことも。建物や地域の行事をアップするときや友人が写っている場合も十分注意を。不特定多数の閲覧を制限して。

2

オンラインショップで代金を振り込んだのに、商品が届かない！



代金を払ったのに商品が届かない、二セモノだったなどの被害が多発しています。明らかに**価格が安い、日本語表現がおかしい、良くない評判がある**オンラインショップでの購入は避けましょう。安さより安全第一で。

3

旅行中の写真投稿をアップして空き巣被害に！？



ブログなどの投稿が悪い事をしようとする人の目に留まることも。**留守だとわかれば空き巣に狙われる**など予想外のトラブルを生む可能性が・・・時間差投稿や閲覧制限するなど対策を。

4

ゲームに夢中になっている間に高額課金！？



ゲームの基本プレイは無料でも、**有料アイテムを購入していると**思わぬ**高額になっている**ことも。設定でアプリ内課金を無効にするなど自分でコントロールを。

SNSでは趣味が合う良い人だったのに、実際に会うと怖い人だった。

5



ネットを介して同じ趣味や有名人のファンと知り合うこともできる時代。でもそれがきっかけで**トラブルや犯罪に巻き込まれる**ことも。**話が合う人が良い人とは限りません**。またネットには嘘の投稿もあります。投稿内容の過信は危険です！

6

音楽データを友人とシェアしようと動画共有サイトにデータを投稿したら、自宅に警察が・・・



個人で楽しむために**録音した音楽を許可なくブログにアップしたり、動画共有サイトに投稿したりするのは違法行為**。自分のプロフィールに有名人の写真を利用する、友人の写真や動画を許可なく掲載するのも肖像権の侵害に当たるので十分気をつけましょう。

依存症の自助グループ一覧

依存症は誰でもなりうる病気であり、決して恥ずかしいものではありません。自分自身だけでなく、友達やパートナーが依存で苦しんでいるかもしれない、心配だという時、このページを思い出してください。解決に向けての自助グループがあります。

種別	支援団体	HP	支援団体	HP
アルコール依存症	AA（アルコールクス・アノニマス）		アラノン	
	（公社）全日本断酒連盟		家族の回復ステップ12	
薬物依存症	NA（ナルコティクス・アノニマス）		ナラノン	
	NPO法人 全国薬物依存症者家族会連合会			
ギャンブル等依存症 ／ ゲーム依存症	GA（ギャンブラーズ・アノニマス）		（公社）ギャンブル依存症問題を考える会	
	ギャンブル依存ポータルサイト		（一社）ギヤマノン	

（2022年12月8日現在）

お金のトラブル



友達にお金を貸したら返ってこない・・・！ほかの友達に借りようと思ったら連絡がつかなくなっちゃった・・・

お金の貸し借りから友情関係が壊れる事はよくある事。
お金の貸し借りはしないのが基本です



- ・親の借金でも連帯保証人になっていなければ、支払わなくてOKです。ただし、親が死亡した場合は**マイナス財産（借金）も相続するので「財産放棄」の手続きを**
- ・友人から借金を頼まれても**絶対に受けない**
- ・友人にローンの連帯保証人を頼まれても、自分に支払い能力がなければ受けてはいけません

さまざまなカードとその機能

プリペイドカード	最初に支払った額分のみ使えるカード。Google play やNintendo、amazonなどのギフトカードが主。500円、1000円、1500円、など金額が決まっており、コンビニ等で買える。	先払い
デビットカード	商品購入時に銀行口座から即時支払いするカード	即時支払い
クレジットカード	カードの加盟店で提示するだけで支払いができるカード。支払いはカード会社から請求後、銀行口座からの引き落とし。締め日と引き落とし日があり、請求まで1カ月～2カ月のブランクがある。	後払い
キャッシュカード	銀行や郵便局が預金口座がある人に発行するカード。入出金がATMでできます。	自分の口座のお金の出し入れ
ローンカード	銀行やクレジットカード、ローンを扱う会社が発行するカード。ATM機の操作でお金を借りることができます。	借金なので後で必ず返す
ポイントカード	お店が発行するカードで買い物額に応じてポイントが貯まり、商品割引などの特典があります。	
ETCカード	高速道路を使う時に利用できるカード。現金払いよりも安価に設定されている。引き落としはクレジットカードと同じ。クレジットカードを作る時に併せて発行される事が多い。	後払い

クレジットカード

気軽に便利なクレジットカード。手持ちのお金が無くても支払いができますが、必ず「返済（引き落とし）」があります。

一括払い、2回払い、ボーナス払いは手数料なしですが、それ以外は手数料がかかります。

上限金額を低く設定するなど、使いすぎない工夫をすることで、家計管理も簡単になります。

また、各クレジット会社でポイント制度もあるので、上手に賢く使えばお得です。

分割払い、リボルビング払い（リボ払い）は要注意！

分割払いやリボ払いは利息がつきます。

リボ払いは月々の支払額を一定にできるのでラクなように思いがちですが、

残高が多ければ返済期間が長く、利息も増えるので**利用には注意が必要です。**

⇒【リボ払いでポイント進呈！】などのキャッチコピーでリボ払いに誘導しますが、リボ払いは避けましょう

利息に注意！返すお金が増えていく

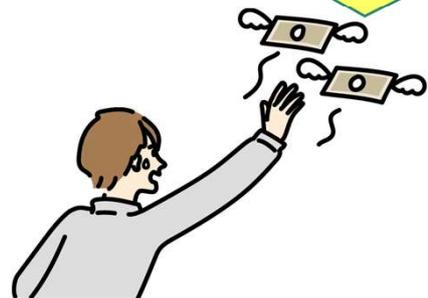
借金の「利息」は法律で定められています。

ところが**法律で定められている利息のルールが守られていない**こともよくあります。注意しましょう。

利息ってどれだけかかるの？

借入元金 (借りた元のお金)	年利 (1年内で定めた 利率)
元金10万円未満	年20%まで
元金10万円以上 100万円未満	年18%まで
元金100万円以上	年15%まで

10万円借金し、1年後に返す約束をした場合
返済額は11万8,000円になる
可能性がある、ということだよ！



気をつけよう！悪質商法

悪質業者の手口はどれも巧妙。心のすきまに入り込んできます。

「お金がない」というと「ローンを組んで払えば大丈夫」と強くすすめます。

中には、友達とランチに行ったり、お茶したり、遊んでいる最中に、**友達の知り合いがやってきて商品を勧められる**ことも・・・。

おいしい話には必ず裏があるので要注意！きっぱり断るようにしましょう。



バイト先で知り合ったA子。
いつもきれいでオシャレで、色々な事を知っているの。
私の話もいつも聞いてくれて、とてもいい子！
趣味も合うし、仲良くなったんだ。

今度、お茶しない？

いいよ♪

ある日、お茶に誘われて・・・



A子は、「特別に教えてあげる」と言って、A子が登録している会員制のナントヤラについて話しました。

SNS発信だけでお金も簡単に手に入るし、旅行、パーティーなどたくさんの楽しい事が待っていると教えてくれました。

紹介じゃないと入会できないけど、入会したら超楽しいよ！商品宣伝するだけだし、楽しい事たくさんあるし！



先輩が近くに
いるみたい！



1

2

3

4

すぐに“先輩”が来て、A子が入っている会員制のナントヤラについて詳しく説明されました。

入会金がかかるけど、商品を友達に売ったり、友達を紹介して会員にしたり、SNSで商品を投稿するだけで何万円ももらえるみたいです。

二人に囲まれ圧倒されちゃいました・・・



入会するなら今しかないよ！

あなたならどうする？

- ① いい話なので即入会！
- ② 断りづらいので「家の人に聞いてみる」と言い、信頼できる人に聞く
- ③ ハッキリと断る

3. ひとり立ちするあなたへ

前ページの漫画を読んで、あなたなら①、②、③どの行動を取りますか？

- ・無理矢理会員登録や契約をさせようとする
- ・仲間を呼んで、数で押してくる
- ・「今だけだよ」「特別だよ」という言葉で煽ってくる
- ・断りづらい空気や環境を作る

など

あれ？と思う事があれば、絶対にその場で契約やサインはしてはいけません。断りづらいときは、「ちょっと電話で聞いてみる」と言って、その場から逃げても大丈夫ですよ。

主な悪質商法

販売方法	手口	被害にあわない方法
無料商法	無料サービス、無料体験を強調して、参加後契約させられる	「無料」に惑わされない
アンケート商法	アンケートの結果、高額な商品や、学習教材の購入を迫られる	あやしいアンケートには答えない
キャッチセールス	路上でしつこく、高額な商品売りつけ、ガールズバーで働かないかと勧誘する	無視する 場合によっては警察に相談する
デート商法	SNS、出会い系サイトなどで出会いをきっかけに商品をねだったりして強引に購入を迫られる	SNSで知り合った人と会うときには細心の注意を払う
借金アルバイト	「消費者金融からお金を借りてくれたら、手数料をはらう。」とバイトを募集する。借金後連絡不通になる	消費者金融からお金は借りない
090金融	勧誘のチラシに携帯番号と業者名しか載せない金融会社	090金融からはお金の借りない
点検商法	「無料で配水管の点検をする」と勧誘し、工事の実用性をかたり、契約を結ばせる	管理人に確認する
マルチ商法	知り合いを紹介し次々と商品を購入させる等で、上層部の利益を増やす	友達紹介でお金がもらえるというふうなうまい話には乗らない

万が一断れなかった・・・という場合

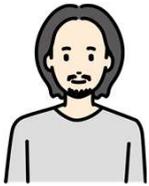
マルチ商法（連鎖販売取引）や、「この機材を買えば仕事を紹介する」と言われて紹介されない（業務提携誘引販売取引）などのケースであれば、

20日間以内ならクーリングオフの対象になります。

焦らず対処していきましょう。

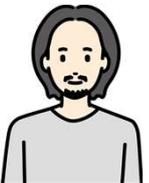
気が付けば、犯罪に加担！？

ある日、友達からラインが・・・



久しぶり！元気？いきなりなんだけど、バイト募集してて・・・暇？簡単だけど、めっちゃ稼げるよ！

そんなバイトあるの？でも今、忙しくてそんなシフト入れないんだけど・・・



余裕だって。会社の手伝いで、荷物とか書類の受け渡ししたり、お金の引き出しするだけ。単発だし、登録も必要ねえから、暇なときにできる。しかも1回で3万とか貰えるんだぜ？よくね？

まじかよ！そんなバイトあんの！？



あとは、通帳とかカードを作って預けるだけで、めちゃくちゃお金貰えるバイトもあるぜ。よかったら紹介するから一緒にやらね？

やるやる！



それ、立派な犯罪です

最近、若い子が受け子（詐欺犯罪において現金を受け取る役目）や出し子（詐欺犯罪においてATMから現金を引き出す役目）のアルバイトをして逮捕されるという事が多く起きています。

インターネットや先輩・友達から、言葉巧みに“簡単なアルバイト”として勧誘されます。

「知らなかった」は通用しません。逮捕されます。

知らず知らず、犯罪の片棒を担いでしまい、前科が課されてしまいます。前科は一生消えません。

突然の冠婚葬祭に備えよう

《結婚式》

結婚式や結婚パーティーの招待状が届いたら、なるべく出席しましょう。
返信は2～3日以内、最低でも1週間以内に投函するのがマナーです。

招待状

ご出席 欠席
どちらかに○をお付け下さい

ご芳名 川崎 パソナ

ご住所 川崎市幸区幸町
2-593

ご結婚おめでとうございます
慶んで出席させていただきます

丁寧語である「ご」は消します

返信用の宛名の「行」「宛」は
「二重線」で消して「様」に変える

終わりや区切りを意味する句読点（、や。）は
使いません。
欠席の場合は
【ご結婚おめでとうございます
残念ではございますが
やむを得ない事情により
欠席させていただきます
末長にお幸せを心よりお祈り申し上げます】
などコメントを入れると良いですよ

〇〇〇 〇〇〇〇

神
奈
川

太
郎

様 行

服装（男性）

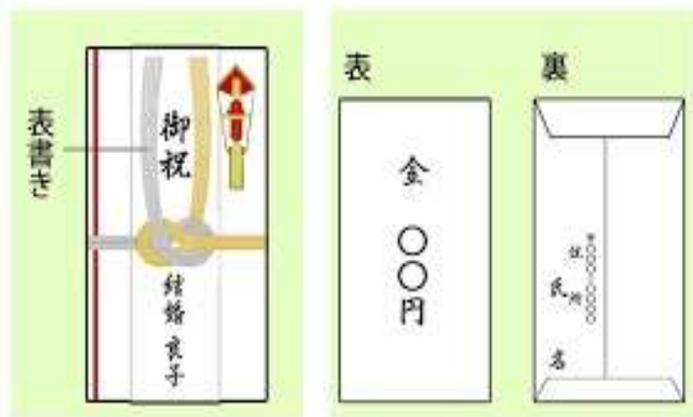
- ・黒、紺、グレーのスーツ
- ・ネクタイは白やピンク
など（黒はNG）

服装（女性）

- ・少し華やかなワンピースかスーツ
色は白以外がベター
- ・アクセサリーもハデめOK
- ・小さめバッグ、プレーンな靴

《結婚式用の祝儀袋を用意する》

ご祝儀額相場



関係性	相場
友人	3万円
上司・恩師	3万円～5万円
親族	3万円～10万円

- ・新札を入れます
- ・祝儀袋の水引は結びきり
⇒二度あってほしくない「結婚祝」「病気の快気祝」は結びきり
⇒何回あってもおめでたい「出産祝い」は蝶結び
- ・3万・5万などの奇数になるように入れます
⇒割れない（別れない）数字



《葬式》

お葬式は「お通夜」「葬儀・告別式」「火葬」「初七日法要」と2～3日ばかりで行われるのが普通です。人の死は突然なので、家族や親戚など近い血縁の場合は連絡を受けたらなるべく参列しましょう（**会社によっては特別休暇制度があります**）。遠い親戚や、友人知人の場合は、お通夜、告別式のいずれかの参列でもよいでしょう。

喪服（黒の服装）で身支度を整え、お香典（お悔やみの現金を不祝儀袋に入れます）を持って葬儀会場に向かいます。儀式は宗教によって異なるので、周りの人に合わせて行動しましょう。

服装（男性）

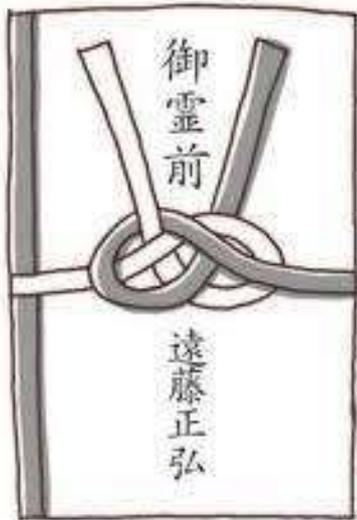
- ・黒か黒に近いスーツ
- ・ネクタイは黒
- ・靴は黒い革靴

服装（女性）

- ・黒いスーツかワンピース、黒ストッキング着用
- ・アクセサリはパール
- ・バッグや靴はつやのない黒色
- ・ナチュラルメイク

《お葬式用の不祝儀袋を用意する》

香典額相場



故人との関係性や年齢によりますが、5千円～5万円が相場となっています。
ただし、遺族側が香典辞退を表明している場合は香典は渡しません。

- ・新札とあまり古すぎるお札を入れるのは失礼にあたります。古すぎないお札 か 新札に折り目をつけて入れます。
- ・お札の肖像画がある方を袋の裏側に向けるように入れます。
- ・2枚以上お札を入れる時は、向きを揃えて入れます。

冠婚葬祭○×クイズ

- 問1. 結婚式に参列する時はウェディングドレスに合わせて白色のドレスやスーツを着用する。
- 問2. 結婚はめでたいので、水引は蝶結びにする。
- 問3. 招待状が届いたので、ラインで返事してハガキは捨てた。
- 問4. お香典には古すぎないお札か新札に折り目を付けて入れる。
- 問5. 葬式の参列は初めてでよくわからないが、周りの人に合わせながら行動する。

問1 × (白は花嫁が着るもの。白以外を選びましょう)

問4 ○

問2 × (めでたい事は何度あっても良い=出産祝いで使います)

問5 ○

問3 × (ラインで先に返事をしては良いですが、招待状は返信するのがマナー)

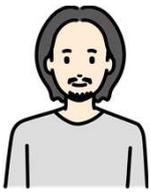
4. ガールズ& ボーイズのためのページ

あなたのカラダとところを守るために、
知っておいて欲しいことがあります。
自分を大切にすることは、
相手を大切にすることにつながります。



身近に起こるこんなこと

ある日、街でばったり高校時代の先輩に・・・



久しぶり！元気？
なんか大人っぽくなったんじゃない？

先輩久しぶりです！



この後、時間ある？一緒に飲まない？
俺の家、ここの近くなんだ。

あ。はい。わかりました。
いいですよ・・・



家で彼女とご飯を作って食べた後・・・



今日、このまま泊まっていい？

え、いいけど。俺今日、ゴム持ってないよ。



だいじょうぶ、今日安全日だから。

ちょっと待った！！

こんなシチュエーション、あなただったらどうしますか？
異性と二人きりになったときには様々な状況が想定されます。
自分の身に起こりうる危険を一度考えてみてくださいね。

想定されるこんなことあんなこと



お酒を飲んだらなんだかいいムードになってなんとなく自然にそういうことになってしまった・・・

体の関係を求められた。
断ろうとしたけど断れなくて・・・
つい・・・避妊もしてくれなかったな

僕はリラックスしてお酒を飲むだけと思ったけど・・・彼女の方が体の関係を求めてきた。
避妊具は用意してなかったから気が進まなかったけど・・・

そういえば生理が遅れているかも。
なんとなく体もだるいな・・・
この前彼にあった時避妊しなかったけど・・・
まさか・・・

排尿時に痛みがあるけど
性感染症になってしまったんじゃないか・・・
彼女は大丈夫かな・・・
不安だ・・・

もしかして妊娠?!



避妊に失敗してしまった・・・!

生理が来ない・・・



妊娠は女性の体に変化が起こるだけでなく、パートナーである男性にとっても大切なことです。

避妊に失敗したなどの**緊急**の場合には

72時間以内であればアフターピルというものがあります。

産婦人科へ行きましょう



妊娠していた場合、**妊娠継続**か**中絶**かを選ばなければなりません。

中絶をする場合、妊娠11週6日までは中絶手術は10～15万円ほど、12週以降は20～60万円ほどの費用がかかり、約3～5日の入院が必要です。ごく稀にはありますが、感染症、子宮頸損傷などのリスクがあります。また術後、子宮の痛み、出血が続くこともあります。

妊娠22週以降に中絶手術を受ける事はできません。

妊娠の可能性がある場合、生理が1週間以上遅れている場合、

産婦人科の受診を必ずしましょう



どうしてもいかならない時は一人で悩まず相談してください!

窓口	内容
一般社団法人 全国妊娠SOSネットワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・全国の相談先一覧があります ・お悩み別情報などもあります 
妊娠SOSかながわ	<ul style="list-style-type: none"> ・相談無料 ・LINEで相談できます (火木土の16時-19時) 
川崎市妊娠・出産SOS	<ul style="list-style-type: none"> ・助産師があなたの心に寄り添って相談をお受けします ・相談無料 (月・水・金 / 14:00～17:00) ・044-750-0110 (メールでも相談できます) 

自分と相手の体と心を大切にすること

性的な欲求は人間の本能なので、悪い事ではありません。
大切なことは、体と心を大切にすること、
きちんと理性を持ってコントロールすることです。

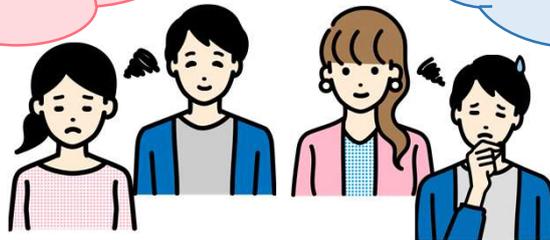


大丈夫って相手は
言ってるし・・・

その場の空気という
か勢いとノリで・・・

嫌われるのが怖くて
ハッキリ言えない

いつも流れに任
せてしまう



彼や彼女はあなたのことを本当に愛していますか？

それとも自分の**性欲を満たしたい**だけですか？

今、あなたが妊娠を望んでいないなら、自分を大切に、そしてあなたやあなたの彼女の体に宿る赤ちゃんに悲しい思いをさせないように、**避妊に協力しない彼氏・彼女にはNO!**といえるあなたになってください。

どうやって断ったらいいの？
断りづらいなあ・・・



付き合っている男女であっても、

I(私)メッセージで気持ちを伝えてみてください。

例えば「私はしたくない」「僕はそういう気分じゃない」等と伝えてください。

Iメッセージは相手も自分も大切に伝える伝え方です。

相手が大切な存在であればこそ、しっかり伝えたいものです。

ベストな避妊方法ってなに？

みなさん、正しい避妊方法はご存じですか？



基礎体温計ってるし、危険日は把握してるから大丈夫



基礎体温：基礎体温が下がった時が排卵日。妊娠確率が最も高いのは排卵日の2～3日前なので、いわゆる危険日の予測はしづらい。

外に出してるから大丈夫



膣外射精：射精までに分泌される分泌液にも精子が含まれるため、もはや避妊方法ではない。また、失敗率も高い。

一応ピル飲んでるし、まあ大丈夫かな



ピル：PMSに悩む女性の味方。避妊効果は高いが、性感染症の予防はできない。

避妊と感染症を予防するには**コンドーム**がオススメ

自己流の避妊はオススメしません。正しい避妊方法が心と体を守る第一歩。コンドームとはペニスに被せて精子を受け止める器具です。コンビニやドラッグストアなどで簡単に入手できます。しかも安価。性感染症も予防できます。



もしかして性病?!



性感染症（STI）の基礎知識

STIって？

STIとは、「Sexually（性） Transmitted（感染） Infection（症状）」の略で、日本語では「性感染症」といい、セックスやキス、ペッティングなどの**性行為によって感染する病気のこと**をいいます。

現在、**性器クラミジア感染症**、**淋菌感染症**、**性器ヘルペス感染症**、**エイズ**など多くの疾患があります。

※「STD（Sexually Transmitted Diseases）」ということもあります。

症状は？

男女で症状の差があります。

主に、性器の痛みや痒み、イボや発疹、排尿時の痛みなどですが、症状のない場合もあります。

また女性の場合は、おりものの量が増える、色が違う、臭いなど様々です。

放置した時のリスクは？

性器などの炎症が**慢性化**したり、**不妊症**の原因になったり、母子感染で**子供に感染**することもあります。

早めの受診が望ましいです。病院に行くことに抵抗がある方は、**検査キット**が売られていますが、いずれにせよ陽性であれば受診する必要があります。

どうしたら防げるの？

性病は皆さんのような若年者ほどリスクが高いです。
100%ではないですが、万全の策を講じてくださいね。

- ・ **コンドーム**を使用する
- ・ 複数のセックスパートナーを持たない
- ・ 清潔な状態でセックスをする

性感染症に関する詳しい症状などが載っていますので、チェックしてみてくださいね。（川崎市HP）



ドメスティック・バイオレンス (DV)



性交渉とかキスとか
怖くて拒めない

いつもお願いしているのに、避妊に協力
してくれない・・・



ラインを即レスしな
いと怒られる

普段は良い人なんだ
けど、たまにすごい
イライラして怖い

それ、ドメスティック・バイオレンス (DV) ですよ！



ドメスティック・バイオレンス (DV)とは？

日本では「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力」という意味で使われていることが多いです。

配偶者や恋人からの暴力の被害者の多くは女性ですが男性も被害にあいます。

蹴る、暴言を吐く、無視する、生活費を渡さない、働き収入を得ることを妨げる、避妊に協力しない、「暴力を振るう原因はお前が作っている」などの言葉や行為はDVの可能性ががあります。

外ではとても優しいパートナーが2人きりになると別人のようになることがあります。友人に話してもわかってもらえないことや、「あなたも悪いところがあるんじゃない？」などと言われ混乱してしまうこともあります。

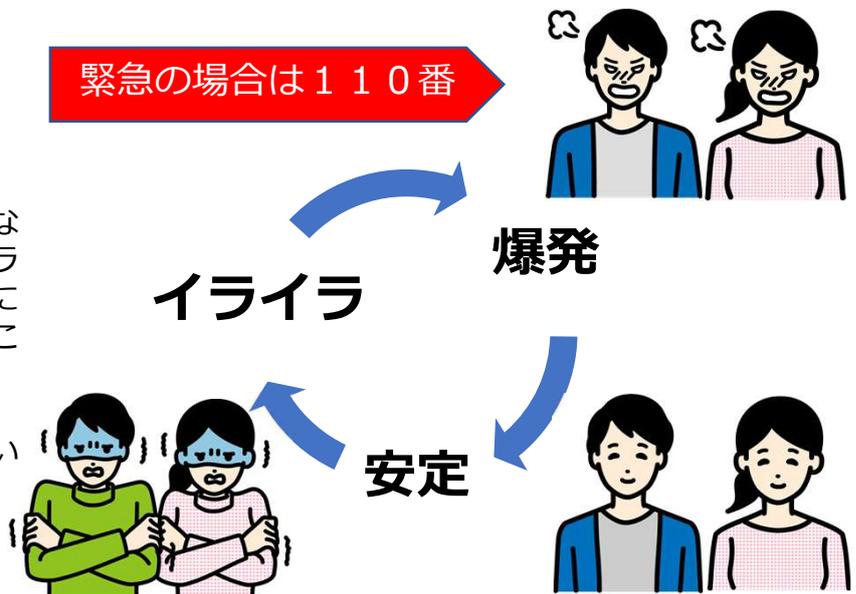
どんな理由にせよ、暴力や暴言、支配することを許してはいけません。

諦めずに専門の機関に相談してください。

暴力のサイクル

緊急の場合は110番

安定期はハーレム期とも呼ばれ、パートナーは優しく愛情たっぷりの姿です。その後、なんだかイライラしている、ピリピリしている状態になり、暴力期と呼ばれる爆発が起こります。そしてまた、「ごめんね、もうしないから」と安定期へ。このサイクルにより、抜け出せないのです。相談先→P83参照



恋人同士のDVの関係をデートDVといいます。
とても身近に潜んでいるのです。



デートDV

愛しているなら
自分の思い通りになるのが当たり前

恋人の予定に合わせて自分の予定も全部決める

ずっと一緒にいたいからバイトを辞めた

常に恋人のLINEやSNSのチェック

どこでキスしても当たり前
性交渉も当たり前

恋人からのLINEは即レス

誰とどこで遊んでいるかしつこく聞かれたり、制限される

いつも一緒
ず〜っと一緒が当たり前！



彼女に**すごい愛されてる**。ただちょっとLINEの返事が遅くなったりすると怒られる……。 「誰と」「どこで遊ぶか」しつこく聞かれたり、遊んでる最中でも連絡が来たり、「心配だから動画送って」って言われる。浮気が心配みたい。僕の事好きすぎるだけだと思う……



彼氏の事、とっても大好き。彼も私の事大好きなんだと思う。でも、「裸の写真送って」って言われたり、四六時中電話かラインしていないと**機嫌が悪くなったり**、イライラするからすごく気を遣う時もある。**普段はとっても優しい**んだけどな……

結婚していなくても、暴力や暴言が無くても、相手を支配しようとするのは立派なDVです。
「愛されているから」「愛しているから」というのは理由になりません。

恋人の事、怖いと感じていませんか？



内閣府男女共同参画局

10代～20代の若者への性的暴力

DV以外にも、色々な犯罪や暴力に巻き込まれる危険性があります。
女性だけではなく、男性も狙われています



デートレイプドラッグ

「居酒屋で知り合った人から飲み物をもらった。
急に眠たくなって**気を失った**。気がついたら**セックスの最中**だった。」

飲み物に睡眠薬や抗不安剤を混ぜ込み、
服薬した相手の意識や抵抗力を奪って性行為や性暴力に及びます。



他人から渡された飲み物は飲まない。
飲み物を残した状態でトイレに行かない、などで防げます。

JKビジネス / AV出演強要

「**モデルやアイドル**のスカウトをされた。その後、性的な行為を強要された」

「**高収入のアルバイト**を紹介されたその後、性的な行為を強要された」

言葉巧みに困り込み、性的商品として利用されます。
「写真や動画をバラまく」など脅される事もあります。

援助交際

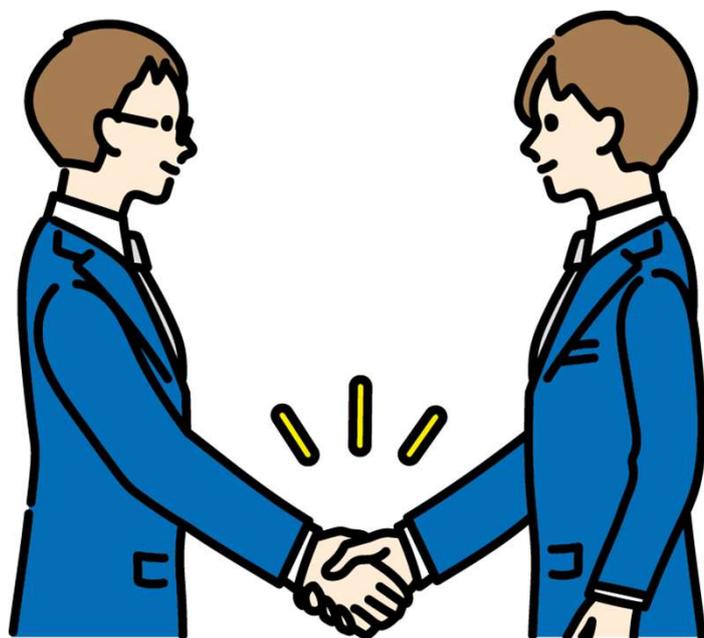
「**カンタンにお金稼げる**し、別にいいんじゃない？」

売春行為は法律で禁止されています。買った方も売った方も罪になります。



もし、被害にあった場合は
落ち着いて最寄りの警察、または、産婦人科に
相談しましょう。

5. 支援相談機関の紹介



相談機関一覧

相談内容	相談機関	電話番号	受付時間
職場・仕事	川崎市労働相談	044-200-2272 (経済労働局労働雇用部)	(電話) 平日 8:30~17:00 (面接) 平日10:30~17:00 (13~14時除く)
		044-744-3156 (中原区役所地域振興課)	(電話) 平日 8:30~17:00 (面接) 平日 8:30~15:00 (12~13時除く)
	神奈川県弁護士会 川崎法律相談センター	044-223-1149 (予約のための番号)	月・水・金 9:30~20:00 火・木・日・祝 9:30~17:00 土 13:00~17:00
家庭 人間関係	児童・青少年電話相談	044-542-1567	平日 9:00~20:00
経済・生活	だいJOBセンター	044-245-5120	平日 10:00~18:00
こころの健康	川崎いのちの電話	044-733-4343	毎日24時間
薬物	川崎市精神保健福祉 センター	044-201-3242	平日8:30~17:00 (12-13時除く)
	神奈川県最寄の各警察署		毎日24時間

相談機関一覧

相談内容	相談機関	電話番号	受付時間
DV関係	かながわ性犯罪・性暴力被害者支援センター 「かならいん」	045-322-7379 または #8891 (全国共通番号)	毎日24時間
	かながわ男女共同参画センター 女性のためのDV相談窓口 ※LINE・面接相談も別途受け付け	0466-26-5550	月～金(祝日除く) 9:00～21:00
			土・日(祝日除く) 9:00～17:00
	男性DV被害者相談窓口	0570-033-103	月～金(祝日除く) 9:00～21:00
	DVに悩む男性のための相談窓口	0570-783-744	月・木(祝日除く) 18:00～21:00
	神奈川県警察総合相談室	045-664-9110 または#9110	毎日24時間
	川崎市DV相談支援センター	044-200-0845	月～金(祝日除く) 9:30～16:30
	法務省 女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	DV相談ナビ	#8008 最寄りの相談機関窓口 に電話が自動転送されます	月～金(祝日除く) 9:30～16:30

パソナの支援

進学支援

資格取得、奨学金の情報提供、願書や奨学金応募の書類作成のお手伝いをします。

進学したい、勉強したい、資格を取りたいと思ったら、まずは電話してみたらいいんだね。



就職支援

職場体験、職場見学、履歴書の書き方、面接練習、アルバイトや就職先などあなたにピッタリのお仕事探しをお手伝いします。

仕事の事で悩んだり困ったりしたら、すぐに連絡するね！



生活支援

住まいのこと、家事やお金のこと、生活全般の相談研修やイベント、お役立ちセミナー、自炊プログラムも実施しています。
気軽に寄れる「いばしょ」も用意しています。

いろんな事をしているんだね。
時間があるときに遊びに行こうかな。



困ったことがあったり、どうしていいかわからない、一緒に考えて欲しい、話を聞いてほしいなど・・・何かあってもなくても、いつでも連絡くださいね。

私たちからも連絡しますので、その時は是非お話を聞かせてくださいね。



☎ **044- 271 - 1414**
(パソナ)





あなたが輝ける社会へ

これから社会に出ていく皆さんは、自由を満喫したいと思っています。ただ、自由と危険は隣り合わせです。これから、進学、就労、結婚など、様々な転機を経験されていく中で、自分自身で一つ一つ選択して、判断して生きていかなければなりません。

私たちは、かつてない多様性の社会に生きています。働き方も生き方も、昔とは違う価値観の中で、差別や偏見、格差を感じる社会であってはなりません。皆さんがより柔軟に、自分の幸せを自身で選択し、共生していける社会でありますように！！

【参考文献】

林恵子（2010年）『施設から社会へ羽ばたくあなたへー巣立ちのための60のヒント』明石書店



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市