

peer

ぴあ応援ブック

11

Vol.

児童養護施設・里親家庭で暮らす

夢を持っているきみへ。
これから夢を持つきみへ。

2025 Summer

ぴあ応援ブック制作チーム

CONTENTS

進路って、どう切り出せばいいの？

「進路の壁」どう乗り越えた??

「とりあえず」が未来のヒントに

教えて!みんなの生活とお金

こんな時どうする?

ぴあ応援団始動!

※「ぴあ(Peer)」は、仲間を意味します。



進路ってどう切り出せばいいの？

「夢はあるけど、どう伝えればいいかわからない」「否定されるのが怖くて言えない」と進路を相談することに悩んでいませんか？私も施設で生活していた頃、どう思われるのかが分からずに、目指したい進路についてなかなか切り出すことができませんでした。そんな過去があるからこそ、いま進路について考えたり悩んだりしている皆さんの力になりたいと思いました。私たちの経験を、ぜひ参考にしてください。また周りに悩んでいる人がいれば、教えてあげてほしいです!!

自分の進路をどうやって伝えたの？

★段階を踏んで伝えた

- プログラミングやIT(情報技術)に興味がある→より深く学びたいから進学したい→金銭的な事情もあるため、比較的学費が安い国公立を目指したい
- 将来は〇〇になりたい→[学校名]で学んで資格も取りたい

★経験を通して見つけたやりたいことを伝えた

- オープンキャンパスが楽しかったから、この大学に進みたいと思っている
- 高校の授業で視点が変わり、大学に進学したいと考えた
- ★夢を見つけるために進学したいと伝えた
- 経済学部や商学部がある大学に進み、自分に向いていることを見つけた



伝えるときどんな気持ちだった？

★プラスな気持ち

- 「将来、自分はこうなりたい」という強い気持ちを持っていた
- 進学したい学校を見つけられて嬉しく、周りにも理解してもらえたかった
- 施設や里親さんが進学に対して肯定的だったため、受け入れてくれるだろうと思っていた
- 普段から進路の話をしてきた

★マイナスな気持ち

- 急に進路を変更したため、否定されないか不安だった



進路を切り出したのはいつ？

★高校1年生

- 高校に入った時点で、大学にも進みたいと伝えていた
- 冬あたりには、「大学に進学し、将来の夢を見つけたい」と思っていた

★高校2年生

- オープンキャンパスが始まった頃
- 冬の三者面談
- 夏の進路希望調査書を書いたとき



誰に伝えたの？

- ファミリーフォームのホーム長
- 施設の職員さん
- 学校の先生
- 里親さん
- 児童相談所
- 友だち



応援メンバーの中には、当初、専門学校や短大など実際とは異なる進学先を考えていた人や、途中で進路を変更した人もいます。中学生の時から進学したいと考えていた人もいました！

応援メンバーからのアドバイス

- 自分は進学先をどこにするかでもめてしまった。進みたい大学と他校を比べたメリットや、自分が良いと感じる理由を深掘りし、まとめた上で、理解してもらえる準備をしておくといいと思う
- 学校の先生や友だちなどにアドバイスをもらっておく
- まずLINEなどで「進路について相談がある」とワンクッションおき、自分の心のタイミングに合わせて相談する
- 全部気持ちが固まってから相談するより、あらかじめ少しずつ進路について伝えておけば、話しやすくなると思う

ページ担当から

同じ応援メンバーでも、悩みや考え方は人それぞれだと分かりました。それでも私たちに共通しているのは、望んだ進路をしっかりと歩んでいるということです。自分の気持ちを伝えた相手が、それを受け止め、希望がかなうような雰囲気づくりをしてくれたからだと感じています。大学に進学すると大変なことも多いです。でもそれ以上に、夢に向かって努力するのは楽しいです！ だから、どんなに小さなことでも構いません。まずは自分のやりたいことを、言葉にしてみませんか？ まみ

ぴあ応援団とは

児童養護施設や里親家庭などで育った約60人の若者たちによる、社会的養護で暮らす後輩たちや養育者に向けて情報を発信する活動です。この冊子はその中の有志8名が中心となって制作しています。

最近始めたこと

私は最近推し活を始めて推しのぬいぐるみを作りました!私の学科ではアニメや漫画など現代文化について研究しているので推しがいると周りと話が合っていて楽しいです。 あおい

進路の壁 どう乗り越えた??

応援メンバーに、進路を決定する際悩んだことや、決めた理由ときっかけについて聞きました！
これから進路を考える、もしくは今まさに悩んでいる皆さんは、ぜひ参考にしてみてください。

進路を決める際に最も重視したことは？

- ・自分の学力レベルがその大学と合っているか
- ・自分が興味あるもの、学びたい分野か
- ・家族らの力を借りずにやっていけるか
- ・学習環境が整っているか



進路について考え始めた時期はいつ？

- ・高校1年生の夏、冬頃
- ・高校2年生の春、冬頃

どのような悩みがあった??

- 難易度は高いが学費の安い国公立or学費はかさむが受かる確率の高い指定校推薦の私立
- 進路が自分に合っているか
- 学費への不安
- 施設を出た後、親との関係をどうするか
- どうやって大学を選べばいいか

どうやって解決した?

高校の先生に相談した

進路を見直した

蓄えに加え、奨学金を得ることで、余裕を持てた

職員に相談した

一度決めても向いていないと感じたら、違う道を選び直すこともできると考えた

ズバリ!
その進路に
決めた理由や
きっかけは?

- 専門知識や技術を学びたいという思いを捨てきれず、妥協すると後で後悔すると感じたから
- その大学に、自分の興味ある分野を研究している教授がいたから
- やりたいことができそうだったから
- 地元を離れ、一人暮らしをしたかったから
- 自分の学びたいことが学べる上に、高校に指定校推薦枠があったから
- 資格を取りたかったから
- その学部分野だけでなく、違う領域についても学べると知り、卒業後の進路の幅が広がると思ったから
- 進学せずに就職している自分の姿を、想像できなかったから

ページ担当から

学費への不安が圧倒的に多かったのが印象的です。私も当時はすごく不安に感じていました。ですが、職員さんに調べていただき、予想以上に奨学金制度が整っていると知りました。それで進学を前向きに考えられるようになりました。皆さんも不安があれば、自分一人で抱え込まず、周りにも頼りながら、解決の道を探ってください！皆さんのやりたいことが実現しますように！ みくる

最近始めたこと

年々体を動かす機会が無くなっているのので、せめてストレッチだけでも…!と、起床時やお風呂上りに体操やストレッチをすることを始めました。いつまで続くか楽しみです。ふうね

進路希望は固まってきたけど、いま何を頑張ればいいのか分からない——。そんなふうに感じている方も多いのではないのでしょうか。ここでは、実際に様々なことにチャレンジしてきた応援生の声を紹介します！ キーワードは「とりあえず」。迷って何もしないのではなく、得意なことも苦手なことも、「とりあえず」やってみる。そうすることで、新しい目標が見えてきた、という経験談が数多く寄せられました。目指す方向が見えてきたからこそ、大切なのは“今の自分”とちゃんと向き合うこと。このページをきっかけに、皆さんの「とりあえずやってみようかな」をお助けできれば嬉しいです。



成績
アップ！



- ①指定校推薦
- ②塾
- ③成績のキープ、指定校に必要な分野の成績を上げることができた！

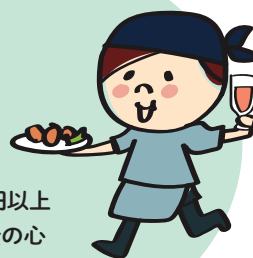
- ①受験方法
- ②高校時代に力を入れたこと
- ③その経験から得られたこと

視野が
広がった！



- ①総合型選抜
- ②ボランティア
- ③社会貢献できることに喜びを感じ、視野も広がった！

お金の
心配なし！



- ①一般入試
- ②アルバイト
- ③高校3年間で100万円以上貯められたから、お金の心配がかなり減った！

ほかにもこんなことを頑張った！

文化祭に向けた部活動でのものづくり

いろんな人から話を聞いて視野を広げた

大会に出場し、学校代表としてプレゼン

真面目に学校に通った

国家資格を三つ取得

社会的養護に関する活動

面接練習をたくさんした

「先生に勧められたことに積極的に取り組んだ」
「関係ないと思ったことでも、やってみると、自分に自信を持つきっかけになった」
「友だちをたくさんつくっておくと安心」という応援メンバーも！



ページ担当から

先生に声をかけていただいたのがきっかけでしたが、偶然にも自分が興味を持っていたイベント企画に関わることができました。どんなことでも経験値となり、自分を知るきっかけになります。進路が決まっている人も、まだ決まってない人も、今日から「とりあえずやってみる」を始めてみませんか？ しおり・れいな

教えて! みんなの生活とお金



大学生の 1日のスケジュール & 1カ月の収支



私立大学・文学部3年生 一人暮らしの場合

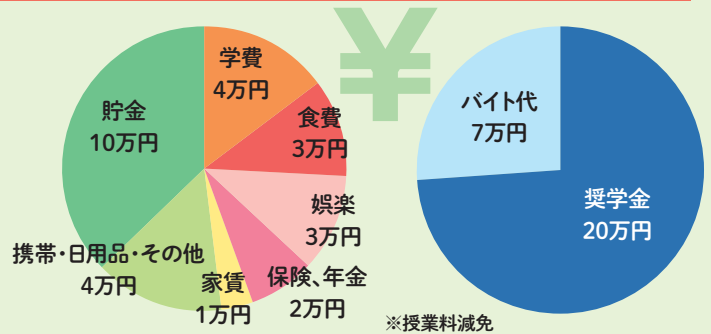
1カ月あたりの支出と収入

平日のスケジュール

8:00	起床・準備
10:00	授業
16:00	帰宅・買い出し
19:00	夕食
20:00	入浴・自由時間
23:00	翌日の準備
24:00	就寝

休日のスケジュール

10:00	起床・自由時間
13:00	バイトの準備
15:00	バイト
20:00	夕食
21:00	入浴・自由時間
23:00	就寝準備
26:00	就寝



生活する上で気をつけていること

- ・家計簿をつける
- ・ひと月に使う金額以上口座から出さない



国立大学・理工学部1年生 一人暮らしの場合

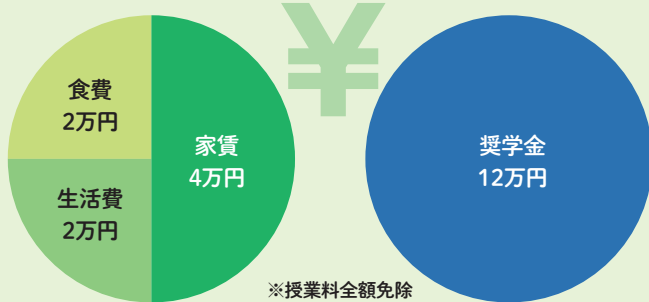
1カ月あたりの支出と収入

平日のスケジュール

6:00	起床
9:00	授業
18:00	図書館で勉強 (間で夕食)
21:00	帰宅
0:00	就寝

休日のスケジュール

8:00	起床
9:00	図書館で勉強
19:00	帰宅
20:00	夕食
21:00	自由時間
0:00	就寝



生活する上で気をつけていること

- ・収入源が少ないため生活費を節約
- ・学食を活用して食費の削減



ページ担当から

施設や里親家庭を出た後で、どんな一人暮らしが待っているのか、気になる人も多いと思います。そこで、1日のスケジュールやお金の出入りを中心に、大学生の応援団メンバーにアンケートをとりました。

全体を通し、限られた収入の中で、「授業料免除」や「給付型奨学金」の制度を活用するなど、多くの人が様々な工夫を行っていると感じました。また、そうしてやりくりしながらも、一人ひとりが自分に合った生活スタイルを築いていること、多様な学生生活を送っていることが感じられ、とても新鮮でした。 じゅね

こんな時どうする？

初めての一人暮らし、体調を崩したらどうしよう？ 乗り切り方を聞いてみた！

進学や就職を機に、施設や里親家庭を離れ、一人暮らしを始める方もいるでしょう。自由な反面、困るのは体調を崩した時。慣れない一人暮らしで体調を崩したときに、あらかじめ何を備えておけば良いのでしょうか。応援メンバーに聞いてみました！



ポット兼鍋とスポーツドリンクの粉

電気ポットを兼ねた鍋があると、すぐ湯を沸かせてレトルトご飯やパスタが作れる。スポーツドリンクの粉と水があれば清涼飲料水も作れます！ じゅね



備えあれば憂いなし



レトルト食品や体温計

体温計を備えておけば、自分の体調を正確に把握できます。アイス枕やレトルト食品も不調時には便利！

れいな



ゼリーの買い置き

日持ちするゼリーの買い置き。気がない時、無理に買いに行かなくても助かりました！ ふうね



体温計、保冷剤、解熱剤

急に熱がでたときに必要。保冷剤はやけどの手当や熱冷ましなど、様々な場面で役立ちました！

みくる



スポーツドリンクやサーキュレーター

食欲がない時でも、スポーツドリンクなら飲みやすい。サーキュレーターはお弁当を冷ます際にも役立ちます！

まみ



食料品たくさん

食料品は多めに備えておきましょう。自分は体調不良の時、先輩に食べ物を持ってきてもらいました。しおり



おすすめ
健康レシピ！

食べて体調を整えよう！

簡単！『ゆず大根』

体調を崩さないために簡単な予防メニューを紹介します！



ゆず大根の
ここがすごい！
ポイント紹介！

＜材料＞

大根-----約500g
ゆず-----1個
塩-----小さじ1
(A)
砂糖-----大さじ2〜3
酢-----大さじ2
はちみつ-----小さじ1



＜作り方＞

- 1.大根は皮をむき、厚さ5mmの半月切りにする。
 - 2.①に塩を振って軽くもみ、10〜15分置いて水気を切る。
 - 3.ゆずは皮を薄くそぎ、細切りにする(白い部分は薄めに)。果汁も絞る。
 - 4.(A)を混ぜ合わせて漬け汁を作る。
 - 5.②③④を合わせ、ジップロックなどの袋に入れてよく混ぜる。
- 冷蔵庫で半日〜1日漬け込む。
※翌日が一番おいしいです！



- 消化酵素が含まれている大根は、胃もたれや胸やけを軽くする。特に生だと効果UP！また、カリウムも豊富。むくみを軽減してくれる。
- 大根とゆずにはビタミンCが含まれている。風邪予防や肌の健康にも◎
- ゆずには食欲増進効果があるとされ、夏バテなどの際にも食が進む！
- はちみつには天然の抗菌作用があり、喉も痛みも和らげる。風邪の引き初めに効果的！

ページ担当から

一人暮らしで体調を崩した際、あると便利な道具や備えを紹介しました。すでに一人暮らしの予定があったり、検討したりしている方もいるでしょう。そんな皆さんの不安を軽くできればいいな、と思っています。 あおい

最近始めたこと

友達と餃子屋さんで働き始めました。ラーメン屋さんと掛け持ちなのでどっちもまかない美味すぎて食べ過ぎないように気を付けています… しおり

ぴあ応援団 設立！

2025年4月、『ぴあ応援団』を設立しました！
私たちの活動をぜひのぞいてみてください！

公式HP・公式Xで情報を発信中！

詳しくは裏表紙を見てね！



ぴあ応援団って？

私たちは社会的養護の輪の中で育ち、巣立つ過程で様々な経験をしてきました。それらをいかし、社会的養護や困難な環境で暮らすこども、そして支援してくださる大人に向けて、情報を発信しています。

昨年度までは学生だけの活動でした。今年度からは、卒業した社会人や、同じ経験・思いがある人たちもメンバーに加わっています。社会的養護についての社会の認知をさらに深め、よりよい未来を創造することを目指しています。

かつての自分と同じ境遇にあるこどもたちの背中をそっと押し、勇気を届けてきました。私たちだからこそ社会にも届けられるものがある——。そう信じ、言葉や思いを広げていきます。



団長からのメッセージ

皆さんこんにちは！ぴあ応援団団長のしょうりです。私たちは社会的養護を経験した当事者によるピアサポート団体です。社会的養護など困難な環境で生活しているこどもたちと、その支援者に向けて、様々な活動に取り組んでいます。大変で辛い経験をするこどもたちの背中を押し、勇気と希望を届けたいと思っています。決して一人ではないこと、安全・安心に暮らせる環境があることを、全国の当事者に伝えていきます。どうぞよろしくお願いします。

これから目標！

社会的養護の経験をいかしたこれまでの取り組みを、さらにパワーアップ。『安心と支援の輪』『心のよりどころ』『自分らしく生きられる未来』という新たな三つのキーワードを軸に、活動していく予定です！まずは多くの方にこの取り組みを知ってほしいと、X(旧Twitter)やYouTubeなどのSNSで情報発信。また、何よりも参加するメンバーが楽しく、安心して活動できる団であることを大切に、日々精進しています。

(副団長・ゆうご)



ページ担当から

「あなたの過去の経験や、いま頑張っている姿が、誰かの希望や支えになるのではないか」。お世話になった里親さんの一言が、活動を始めたきっかけでした。里親家庭で暮らしていた頃、自分の周りには、同じような境遇のこどもはいませんでした。何か相談したくても「どうすればいいんだろう」と困ったことがあります。

もちろん、皆さんがそうならないよう、世の中に情報発信していきます。社会的養護についての理解を深め、現状を改善したいと思っています。ふうね

編集後記

夢を持っているきみへ。
これから夢を持つきみへ。

夏休みに入り、将来のことを考える時期になりました。進路やこれからのことについて悩むこともあるかもしれませんが、暑さに負けないよう、気をつけてお過ごしください。最後まで読んでいただきありがとうございました。じゅね

感想お待ちしています！



ぴあ応援ブック次回制作に向けて、
ご意見、ご感想などございましたら
こちらのQRコードからお送りください！



ぴあ応援団

公式HP・公式Xにて
応援団の活動内容を発信中!

公式HP



公式X



インターネットで『ぴあ応援団』と検索してみてね!



公式LINEスタートしました!



社会的養護を経た私たち応援メンバーの体験や
今の想いを毎週お届けします!

制作:ぴあ応援団ブック制作チーム

ふうね、しおり、まみ、みくる、あおい、じゅね、れいな、ひな

編集協力:河井健

デザイン:かえるぐみ

発行:2025年8月 朝日新聞厚生文化事業団