

ぴあ応援ブック

# peer

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。

12

Vol.

2025 Winter

ぴあ応援ブック制作チーム

## CONTENTS

- 自分らしい未来を考えよう
- お世話になった人たちと今、どんな関係?
- みんなはどうかな?当時のお悩み
- 社会的養護を経験した”強み”とは
- 定期試験前の勉強法
- なにに使う?余暇の時間!

※「ぴあ(Peer)」は、仲間を意味します。



# 自分らしい未来を考えよう

愛知県名古屋市で6月、セミナー「自分らしい未来を考えよう～夢・進学・奨学金のこと～」が開かれました。社会的養護で暮らす中高生や児童養護施設の職員ら約50人が参加。「可能性は無限大！」をテーマに、同じ社会的養護出身の私たちが、自らの体験談を披露するなどしました。終了後、多くの参加者から「将来の進路や夢、自立について考えるきっかけになった」という感想が寄せられました。セミナーの様子について、一部を報告します!

## 先輩が語ったリアルなお話

「進路を決める時」「一人暮らしのリアル」という二つのテーマで話しました。

「進路を決める時」では、自分が信頼できる大人に相談したことや、途中で進路を変更したことなどを説明。進学しても夢は一つに固定されるわけじゃない、ということが伝わっていたら嬉しいな、と感じています。

また「一人暮らしのリアル」では「困ったときは抱え込まず、誰かを頼ってほしい」というメッセージを送りました。



## 5000万円の差に みんながびっくり！



セミナーでは奨学金アドバイザー久米忠史さんの講演もありました。「お金の不安を理由に夢を諦めないで」というメッセージが強く心に残っています。

高卒と大卒では生涯資金に最大5000万円の差が出ることもあるそう。学費が大幅に免除される制度や、返済不要の奨学金も複数あるとして、久米さんは「現在、お金の心配はほとんどいらない。大切なのは、自分がどう生きたいかだ」と語っていました。その言葉に会場全体が頷いていたのが、とても印象的でした。

## 本音を話せる場所で見た新しい気づき

中高生や私たち、施設の職員さんも加わって、グループワークも実施。子どもたちからは「中学生はスマホの持ち込みが制限される」「職員さんが頻繁に入れ替わる」といった悩みが語されました。一方で、「何でも話せる職員さんがいる」「誕生会やイベントが楽しみ」「里親家庭は自由度が高い」などの意見も。発言者以外から「わかる～」といった声が何度も上がりました。

テーマが進路になると、中高生から「一対一で職員さんと話せる時間を、もっと作ってほしい」「将来のイメージがぼんやりしていて、いろんな選択肢を知りたい」といった意見が出ました。「将来、自分はどうなりたいか」を一生懸命考えようとしている姿に、すごく刺激を受けました。

職員さんの中からは「子どもたちの意見をもっと聞いて、ルール改善に活かしたい」との声も。対話による環境変化が少しずつ広がっていると感じられ、嬉しく思いました。

「子どもたちにどれぐらい踏み込んでいいかわからず、しつこいと思われるかなと心配している」と悩みを語る職員さんも。私自身の体験談では、しつこいぐらいの職員さんが一番信用できたな、と思っています！

ページ担当から

“自分の興味があること”や“心が動く瞬間”を見逃さないでほしいというのが私たちがお伝えしたかったことです。このセミナーを通して進路や、将来の自立について考えるきっかけになったという声をたくさんいただき開催して本当に良かったなと感じています！私自身もたくさんの意見や想いに触れて、刺激を受ける時間となりました。普段はこうして紙面で体験談などをお届けしていますが、実際に顔を合わせて話すことしか伝わらない熱や想いがあるのだなと感じました。もしまたセミナーがあったら、ぜひ気軽に参加してみてほしいです！(^^)！ しおり

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。

勉強のおとも

お気に入りの文房具と音楽です。文房具類をお気に入りのもので揃えるとモチベーションが上がります。音楽は歌詞がない方が集中できるのでクラシックや自然の音等を聞いています。ひな

# お世話になった人たちと 今、どんな関係？

社会的養護で暮らしているみなさんの中には、児童養護施設や里親家庭を離れるのが不安な人も、新しい世界にワクワクしている人も、いるでしょう。そこで実際、社会的養護を巣立った私たち応援メンバーが、今、施設や里親さんとどのように関わっているのか、紹介します！

## 受けている支援

### 面談

#### 誰と

- ・児童相談所・里親
- ・心理士
- ・自立支援担当職員

#### 頻度

- ・長期休みや帰省した時
- ・2か月に1回

### 措置延長\*

- ・生活費の援助
- ・通院の付き添い

\*措置延長とは、本人にとって必要であれば、今まで通り施設や里親家庭での生活や支援を受けることができる仕組み。

### 自立支援

- ・食品、食材の仕送り
- ・電話やメールでの相談窓口

### その他

- ・自立援助ホームで生活している
- ・お金の管理
- ・特にない

## 児童養護施設や里親家庭などから巣立った後のつながり

### 連絡

- ・困りごとや悩みを相談
- ・近況報告
- ・誕生日のお祝い
- ・ほとんど連絡を取っていない

### 食事

- ・定期的に誘ってもらい話をする
- ・職員や一緒に巣立った子と外食

### 帰省

- ・長期休み
- ・年に1回
- ・半年に1回

ページ担当から

巣立った後も、お世話になった施設や里親さんとのつながりを持っている人が多いことがわかりました。やはり、どんな形であっても、自分の育った「場所」はとても大切なもののだと改めて感じました。もちろん、巣立った後、少し距離を置いた関わり方を選ぶことも一つの選択です。でも、もし困った時や悩んだ時には、いつでも支えてくれる人がいることを、忘れないでほしいなと感じます。まみ

勉強のおとも

ぬいぐるみです！近くに置いてさばらないように見張ってもらいます。また、1時間ごとに10分くらい休憩して、好きなお菓子とジュースをつまむことも勉強の楽しみにしています。ふうね

# 告白します

## 当時の悩み

児童養護施設や里親家庭の生活で、みなさん、悩むことはありませんか？

今回、応援メンバーに暮らしていた当時の悩みや解決策を、アンケートしてみました。

みんなの悩みを解消する一助になれば嬉しいです。



### 悩み



お小遣いが少ないのが悩みでした。もらえるのは4000円でしたが、半分は貯めるように言われていて、実際に使えるのは2000円でした。



家で実の親と話す機会がまったくなかったので、里親さんと何を話せばいいのかわからず、不安でした。

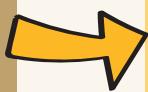


バイトをしたくなかったのに、させられたのが不満でした。



ゲームの使用時間や門限が厳しかったことです。特に門限。一緒に遊ぶ友人よりも、早く帰らなければならず、不満を感じていました。

### 解決策



アルバイトで安定した収入を得るようになると、信頼してもらえるようになりました。使えるお小遣いも、2000円から3000円に増やしてもらいました。



里親さんが話題を振ってくれたため、少しずつ会話に慣れ、自分から話しかけられるようになりました。「話しかけても怒られない」ことが、成功体験として自分の中に積もっていき、会話できるようになったのです。



やりたくない、という思いを一度は受け止め、その上で、「どんなバイトならばできそうか、考えてみよう」と時間をくれました。それでも当時は不満でしたが、今思えば、バイトしていて本当に良かったと思っています。



施設でほかにゲームの時間や門限を破る人が出て、職員さんと子どもたちで話す機会がありました。その結果、ルールが改善されました。

### ページ担当から

アンケートでは、お金や門限に関する悩みが多くみられました。施設と里親家庭で、環境は異なりますが、悩みは似ているようでした。悩み事は人それぞれ。すべて円満には解決できません。今、悩んでいるみなさんが、この記事を参考に、自分なりに「折り合うところ」や解決策を見いだせればいいな、と思っています。今の暮らし岐少しだでも楽しく充実したものになることを、願っています！ あおい

# 社会的養護を経験した“強み”とは

みなさんはどのようなイメージをお持ちですか？家庭や暮らしの環境が、ほかの人と違うことに、ネガティブな感情を抱いているかもしれません。でも、応援メンバーはこの経験を「強み」として捉えています！経験者であることが、なぜ「強み」になるのか、実際どう役立っているのか——。いくつか声を紹介します。



## イベントに参加できる、人に寄り添える

人の立場に寄り添える  
福祉を学んでいるが、措置された  
子どもたちの意見や考え方、共  
感できる部分が多い。

ほかではできない経験も  
チャリティーコンサートやイベント、  
バザーなど、さまざまなことを経験  
できた。

体験を話す機会得られた  
講演会などで体験を話す機会を得  
られた。自分にとって貴重な居場  
所。自己肯定感や自信につながっ  
ている。



## 苦しい経験を乗り越えたからこそ

### 「当たり前」の大切さを理解

家族がいる、好きな学校に通える、友だちと遊びに行ける……。そのような現代の「普通」を手に入れられず、辛さや葛藤を抱えていたからこそ、それらがどれほど大切で、素晴らしいものだとわかる。

### 視野が広がる

誰かが困ったり、余裕がなさそうだったりする時は、何か理由があるはずだ、と理解できる。さまざまな環境や大人に触れることで、初めて見えてきた世界があった。

### 折れない芯を持っている

苦しい経験をしてきたから、社会で理不尽なことがあっても上手に対応できる。



## いろんな人とのかかわり

### 相談できる大人が たくさんいる

施設には幅広い年齢の職員さんがいた。このため、勉強や友人関係などについて、いろいろな意見を聞くことができた、また、悩みに応じて相談できた。

### いろんな年齢の子どもと 関わわれる

さまざまな年齢の子どもたちと、施設で仲良く暮らしていた。今でも当時一緒だった年上の子と、旅行したり遊んだりしている。お姉ちゃんみたいな存在。

### ページ担当から

自身も高校時代、社会的養護の経験について、マイナスに捉え、苦しんだことがあります。ですが、学校に通ったり、応援メンバーとして活動したりしていく中で、経験を強みと感じられることも、多々ありました。今回の記事が、社会的養護やその強みについて、考えるきっかけになれば嬉しいです。 じゅね

応援メンバーに聞く！

# 定期試験前の勉強法

みなさんは定期試験の前、どのような勉強の仕方をしていますか？ 学期末になると、学びの定着度合いをはかるため、試験がありますよね。結果がその後の進路につながることもあり、不安になったり、焦ったりすることもあるかもしれません。「勉強したい気持ちはあるのに、なかなか手につかない」「どんな勉強法が自分にあってるのかわからない」……など悩みはさまざま。ぜひ先輩である応援メンバーを参考にしてみてください！



苦手を克服したい！



基礎を固め、演習も

テスト2週間前ぐらいから勉強を始めました。教科書で基礎を固め、その後は演習問題を解きます！ 間違えた問題には印をつけて、印が多くついているところをより重点的に解き、苦手をなくしていきました。

## 定期試験前はどのような勉強の仕方をしていましたか？



### 同じ問題を解きまくる

テストの前日に自分を追い込んでいました。でも一夜漬けをしないのがマイルール！ 暗記が苦手なので、オレンジのペンと赤シートで暗記をし、同じ問題を解きまくっていました。数学などでわからないところは施設の職員さんに教えてもらい、取り組んでいました。



### 塾の自習スペースで

里親さんの勧めで塾に通っていました。普段の学習に加え、テスト勉強は塾の自習スペースで取り組むことができたため、分からぬところは塾の先生に聞きにいっていました。同じ学校の子もいたため、問題を出し合いつこすることもありました！



### 仲間と集まり集中

テスト前は友だちと苦手科目を教え合ったり、同じ施設の子と集中できる環境を作ったりして勉強していました！ 赤シートを使って自作の穴埋め問題を作ったり、直接先生に質問したりしていました。



ページ担当から

高校時代、私は指定校推薦で大学に進みたいと思っていました。毎回の試験結果が重要になるわけですが、自分から勉強するのは苦手。その上、数学や科学などが合わなくて、「私は文系だから……！」と目を背けかけてしまっていました。とはいえ、理系科目もまったくわからなかったわけではありません。

覚えられそうな公式は覚える、暗記できそうな部分は重点的にやる、など自分に可能なところを全力でやり、点数を上げていった記憶があります。

応援メンバーからも意見がありましたが、わからない問題を克服するより、「比較的出来そうなところに時間をかける」というのも一つのやり方なのかもしれません。また、テスト返却後の復習も学力アップにつながると思います。それからどんな結果でも、頑張った自分にごほうびをあげることも忘れずに！ですね。

自分にあった学習法が見つかるのを願っています！ ふうね

勉強のおとも

募集中です。音楽を流しながら、ちょっと何かをつまみながら色々していますが、集中力がなくマルチタスクも苦手な私にとって逆効果なものばかりで困っています。まみ

# 余暇の時間！

# なにに使う？

みなさんは普段の生活の中で、どのように余暇を楽しんでいますか？余暇はストレスの軽減・解消や生活の満足度を高めるために欠かせません。そこで今回、応援メンバーに尋ねた余暇の過ごし方を紹介したいと思います。同じ余暇でも違う楽しみ方を見つけて、新たな余暇の過ごし方を探したりする際のヒントにしてみてください!!



回収したアンケートを、インドア、アウトドアで分けると、上のような結果になりました。特に「友人と遊ぶ」「寝る」「映画を見る」「SNSや動画サイトの閲覧」「運動をする」は、多くの人が余暇時間に充てていました。

ページ担当から

アンケートをまとめてみて『同じ余暇の過ごし方でも、いろんな楽しみ方があるはず!』と感じました。「スイーツを食べる」という余暇の過ごし方を例にして、考えたいと思います。場所で見ると「お店」で食べるか、買って帰って「家」で食べるか。人数なら「一人」か、「誰かと一緒に」か。予算だったら「高い」か、「安い」か——。もちろん、二択以外の答えもあるし、お店や種類のチョイスもあります。つまり、組み合わせる選択肢は無数にあって、どう組み合わせても同一の経験にはなりませんが、そのすべてが「スイーツを食べる」という同じ余暇の過ごし方でくられるのです。

## 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。

感想お待ちしています！

1年も終わりが近づいてきました。みなさんはこの1年どのように過ごしましたか？私は割と自由に過ごしそぎてしましました。。。年の終わりに1年間を振り返ったときに楽しかった！頑張ったと心から言えると素敵ですね！私も来年はそんな年にしていきたいです。あおい

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友だち登録お願いします!



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12月 朝日新聞厚生文化事業団