

99er 13

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。

Vol.

2026 Winter

ぴあ応援ブック制作チーム

CONTENTS

- 私たちからのメッセージ
- 自分に合った選択肢を知ろう
- 夢を見つけたきっかけ
- 私たちが学部を決めた「決め手とその後」
- 私たちの“つながり”
- 教えて！ あなたの体験談！

※「ぴあ(Peer)」は、仲間を意味します。



みんなに伝えたい、私たちからのメッセージ

みなさんは自分自身の環境や経験を、どのように捉えていますか？

きっとそれぞれおされた場所で、

日々いろいろ思い、考えながら過ごしているのだと思います。

今回はみなさんに向けて、私たち応援メンバーからメッセージをお届けします！

失敗は成功の糧になる

簡単なことから難しいものまで、人生は選択の連続です。選択肢はさまざま。いずれにせよ「選んだのは自分」という事実がつきまといます。失敗や間違いを恐れ、動けなくなってしまうこともあるかもしれません。

例えその時失敗しても、未来の成功の糧にはなるはずです。「思っていたより簡単に飛び越えられた」というケースもあるでしょう。前を向き、いろいろな経験を楽しんでみてください。いつか振り返った時、きっと良い思い出になっているはずです。

いつも頼られる存在に

私は今年、20歳を迎えました。節目のためか、1年があっという間に過ぎました。これまで「自分はまだ学生。大人ではない」「大人になるのがとても怖い」と感じていました。支えてくれる人たちが、いなくなってしまうような気がしたからです。でも、20歳の節目に過去を振り返り、「今までたくさんの人たちに支えられてきた。今度は自分が誰かに頼られる存在になりたい」と感じられるようになりました。来年は、自分を磨く年にしたいと思っています。一人では何もできなかった私でも、こうして決心できました。きっとみんなも大丈夫。今はたくさん頼ってください。

ページ担当から

社会的養護を経験したという共通点はあっても、おされた環境や歩んできた道のり、物事の感じ方は、一人ひとり違うと思います。それは私たち応援メンバーも同じです。だからこそ、メンバーそれぞれの経験から生まれたこのメッセージが、みなさんの「一歩ずつ前に進む力」につながれば、嬉しい思います。ひな

あなたは一人ではない、

みなさんはいつか、施設や里親家庭から巣立ち、自立していきます。初めてのこと多く、不安もあると思います。そんな時は迷わず周りを頼ってください。職員さんや里親さん、お友だちなど、誰でも構いません。きっと助けてくれる人がいます！

みなさんは一人ではないということを忘れないでほしい。私たち応援メンバーは、いつでも味方です。みなさんの未来が明るく楽しいものになることを願っています。

自分の可能性を信じて

これを読んでいるみなさんの中には、自分がおされた現状に、苦しさや不安を感じている人もいるかもしれません。

そうした中でも「今ここで生きていること」、そして「少しでも前に進もうとしていること」を誇りに思ってほしいのです。私は「ぴあ応援団」の活動を通じ、社会的養護の経験があるたくさんの仲間と出会いました。そこで気がついたのは「困難や逆境を経験した私たちだからこそ、人の痛みを理解できる優しさや、前に向かって進み続ける強い力を持っている」ということです。みなさんのこれまでの経験は、決して無駄にはなりません。むしろ未来の人生を支える大きな強みになるはずです。自分自身の可能性を諦めず、夢や将来のために、一歩ずつ歩んでいってほしいです。あなたの力を信じています！ 心から応援しています。



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。

今年度で一句

「焦らずも 時間は進み 中だるみ」

解説：今年は進学や引っ越しで少しバタつきました。はじめは焦る気持ちもありましたが、環境に慣れるにつれ次第に弛んできたなど感じていたので気を引き締めて生活していきたいです。あおい

自分に合った選択肢を知ろう

児童養護施設や里親家庭にいられるのは原則として成人を迎える18歳まで。その後どのように生活していくべきか、考え始める時期は人それぞれだと思います。読者のみなさんも、「将来について悩んでいる」「まだあまり想像していない」などさまざまではないでしょうか。ここでは18歳を超えて支援を受けられる「措置延長」という制度を中心に、私たち応援メンバーのケースを紹介します。多様な選択肢を知るきっかけにしてもらえば嬉しいです。

「措置延長」ってどんなもの？

大学進学や就職準備などで、引き続き支援が必要な場合、18歳を超えて施設や里親家庭で暮らすことなどができる制度。措置解除となった場合でも、自立に向けて必要な支援をあらためて受けられる仕組みもあります。



成人後のことを考え始めた時は？



Aさん
大学3年生

高校2年生の頃。オープンキャンパスに行って大学進学のイメージがわいた。進学後は一人暮らしするつもりでいた。

措置延長をしましたか？ また、説明はありましたか。

措置解除前の高校3年生の時、児童相談所の職員さんに説明された。大学進学後は一人暮らしの予定で、費用について考えていたため、里親さんとも話題にしていた。ただ、いろいろ検討した結果、措置延長を選ばなかった。



Bさん
大学3年生

中学3年生の時。大学進学を前提に高校へ進もうと考え、一人暮らしの可能性も想定した。



Cさん
大学1年生

高校3年生の夏。一人暮らしをしたくて考え始めた。

高校3年生で説明を受けた。進学する大学は遠方だったが、児童相談所や里親さんと定期的に面談する、という形で措置延長することにした。

高校3年生の時、児童相談所の職員さんに説明を受けた。お金をためてから一人暮らしを始めようと決め、措置延長を受けることにした。

ページ担当から

社会的養護から自立するまでの時間をつなぐ選択肢の一つが、措置延長という制度だと私は考えています。同じ措置延長であっても、その内容は一律ではありません。進路や状況に応じ、さまざまな支援の形があります。措置延長などの制度について、まだ聞いていないのであれば、職員さんや里親さんらに尋ねてみるといいかもしれません。 しおり

今年度で一句

「暑すぎる 半年くらい 夏じゃない？？」 解説：春と秋がいた記憶がありません。夏の主張が強すぎてびっくりした1年でした。ふうね

みんなが夢を見つけたきっかけ

みなさんに進みたい進路や夢はありますか？ 今回は応援メンバーに進路や夢を見つけたきっかけについて質問しました。もし今、進路に悩んでいたとしても、いずれ進みたい道を見つけられるはずです。今回の調査がみなさんの参考になることを願っています。

中学生の頃、親に勧められて始めたプログラミングが楽しく、その道に進むために情報系の高校と大学に進学しました。

小学生の時に読書にハマり、よく図書室に行きました。それがきっかけで司書を目指すようになったのです。はっきりと夢にしようと意識したのは高校生の時でした。司書の先生が、高校生活に慣れない私を気にかけ、居場所を作ってくれたのです。自分もそういう存在になりたいと思い、大学への進学を決めました。

幼い頃から恐竜が好きでした。大学で学ぶことを選ぶ際にも、それを主軸に考えて、地学を選択したのです。

中学までは不登校で、やりたいことや夢がありませんでした。そこで自分の成績の限界に挑戦し、進学しようとしました。始めてみると勉強は楽しく、「自分の学力を最大まで引き上げたい」「憧れの〇〇大学に入りたい」という思いで勉強しました。

小さな頃、テーマパークでミュージカルを見たことがきっかけです。好きなことをして楽しく暮らし、誰かに認められ、愛され、ちやほやされる一一。ミュージカルに関わる人たちが、そんなふうに感じられました。特別感があり、羨ましいと思ったのです。

ページ担当から

今回の調査で、進路や夢を見つけたきっかけは人それぞれだとわかりました。小学生の頃からすでに夢を持っていました、やりたいことがわからないけど大学に進んだり。私が進路を決めたのは、高校3年生の頃でした。いつであっても遅いということはありません。今はまだ決まっていなくても、ひとまず自分が好きなことや、やりたいことを深めてみるのも、大切だと思います。あおい

今年度で一句

「まだいける あっという間に もうちょっと」

解説:今年は何でも後回しにする癖が更にひどくなりました。そして、この1年はこれまでに感じたことのないくらい時間が過ぎるのがあっという間だったように感じます。まみ

何を
学ぶか!

私たちが学部を決めた 決め手とその後

就職や進学など、自分の将来や進路について悩んでいませんか？進学先の大学で、何を学んでいるのか、その分野を選んだきっかけを応援メンバーに尋ねてみました。みなさんの進路選択の参考になることを願っています！

質問 ①学んでいる分野は？ ②選択のきっかけは？ ③良かったことは？

- ①芸術学部で演劇を勉強しています。
- ②昔から将来の夢が舞台俳優だったため
- ③なかなか得られない経験ができました。心と向き合うことや自己分析が必要になる分野であるため、自分について深く考える機会ができました。

- ①古典文学と、司書の資格を取るための講義を履修しています。
- ②中学生の頃、百人一首で古典文学に興味を持ちました。決められた文字数や文法で、昔の言葉を用い、花や月、無常観などが表現されていて、面白いと感じます。
- ③日本の文化に興味を持つことです。例えば花や月には、美しさ以外にどのような意味があり、昔はいかに扱われていたのか。さまざまな見方ができるようになりました。一方、司書についての講義では、それぞれの世代の本の選び方や、見やすい文字のフォント(書体)などを学べたことが良かったと思っています。

- ①地学、中でも主に地質学について学んでいます。
- ②恐竜に興味があり、「どの分野を選べば恐竜について学べるだろう」と逆算し、情報収集。地質学に行きつきました。
- ③さまざまな自然地形を見る際に、地学的視点から物事を捉えることが多くなりました。学びが活きていると感じています。また、災害リスクについても以前より考えられるようになりました。

- ①法律について勉強しています。
- ②もともとは哲学を学びたいと思っていました。のめり込みすぎてしまうのではないかと周囲に心配され、法学部に進んだという経緯があります。後悔はしていません。学問は意外とどんな分野でも楽しいですよ。たとえ「この分野を究めたい」という強い意志がなかったとしても、いざ学び始めると楽しくなる。そういうこともあるのだと、頭の片隅に置いておくといいかもしれません。
- ③客観性を身につけることができました。もし哲学や心理学のみを勉強していたとしたら、自分のバイアス(偏り)や目線を離れ、世間を見ることができなかつたと感じています。法律を学ぶことを通じ、いかに自分が世界を「見たいように見ているか」を知ることができました。また、ゼミやサークルに所属するなど、活動的な環境に身を置くことが成長のカギになる、と学べたのも良かったと思っています。

ページ担当から

応援メンバーが本当に幅広い分野を学んでいることに驚き、それぞれが自分の将来や興味を踏まえて進学先を選んだのだと知ることができました。また、その環境の中で多くの学びを得ている姿にも触れられて、私自身、とっても大きな気づきとなりました。 ジュネ

今年度で一句

「ダイエット 明日と言い続け 年の暮れ」 解説:毎月毎月ダイエットする!!と宣言して結局次の日にはラーメン食べたりお菓子食べたり…気づけばもう年越しです(泣) しおり

社会的養護で育った

私たちの

私は「ぴあ応援団」の活動を通して、同じような境遇の人たちと交流し、関わりを持つ機会がとても大切だと気づきました。この経験を、

中高生だった頃の自分や、これを読むみなさんにも知ってほしいと願っています。

そこで、自分たちが中高生だった頃を振り返り、「あの頃の自分に、同じような境遇の仲間とつながる機会はあったか?」をメンバーに尋ねてみました。ここでは、つながりの場をご紹介します。

つ

た

が

い

ボランティアを通じ参加



里親会や交流イベントなどのボランティアを通じ、同じような境遇の人たちとの関わりがあった。

キャンプやスポーツ観戦も

同じ施設で別々に生活する子どもたちとキャンプやスキーをしたり、ほかの施設の人たちと野球やサッカー観戦をしたりした。



運動会など盛りだくさん

同じ県下の施設と交流する機会がたくさんあった。運動会や一泊二日の交流会、施設を紹介し合う集いなどに参加した。



交流があった

当事者団体で交流



社会的養護の当事者活動をする団体に所属していたので、定期的に交流していた。

措置解除後、集いに参加

里親家庭で暮らしていた時は、里親会のイベントには参加しなかった。里親の措置解除後に誘われて、参加するようになった。



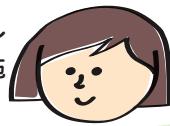
興味持てなかった?



里親家庭だからか、自分が興味を持たなかったからか、同じ境遇の人たちと交流する機会はなかった。

交流はなかった

姉は参加していたが……



自分はイベントなどに参加したことがないが、姉が別の施設と交流していた。

ぴあ応援団でつながってみるのもいいかもね!



ページ担当から

私は児童養護施設で暮らしていました。ほかの施設と交流する機会はたくさんあったのですが、当時の私はとても苦手でした。その後、施設を巣立ち、「ぴあ応援団」の活動に加わりました。社会的養護のもとで育った多くの仲間の思いや考えに触れ、自分自身と深く向き合えることが増えたと感じています。今回紹介したように、同じ社会的養護といってもみんな経験は異なります。だからこそ、つながることで、新しい視点や価値観が生まれるのだと思います。もし興味があれば、こうした活動について、調べたり相談したりしてみてほしいと願っています。まみ

今年度で一句

「迷いつつ 前に進んで 道拓く」

解説:新しい環境で、授業やサークル選びなど多くの選択に向き合った一年でした。迷いながらも、自分の将来ややりたいことを考えて前に進んできたことで、進みたい道が少しずつはっきりしてきたように感じています。じゅね

教えて! あなたの 体験談!

活動名:ふうね

学年:大学3年生 所属:文学部

日本の文学を学ぶ学科です。古典を中心に学んでいます!

みんなのやりたいこと、好きなことは何ですか？ 私は花や夜空が好きなので、「綺麗だな」と思う誰かの気持ちも知りたくて、和歌を勉強しようと文学部に進みました。どんなことを決め手に進学すればいいのか。私の体験が参考になれば嬉しいです！

一人暮らしで大変だったことベスト3

1 暗い部屋で寝る・虫

ビビリなため、どちらも苦手でした。でも暗闇は睡魔に負けて克服（怪談を読まなければ、です）。慣れたのか、虫も自力で逃がせるようになりました。



2 役所関係の書類

不安なことが多すぎて、職員さんに頼りました。



3 掃除

ズボラゆえ、毎日の掃除は諦めました。ほどほどに、妥協しながら、清潔さを保つことに挑戦しています。

高校＆大学進学に意識したことや学校選びの決め手は？

高校は私立を滑り止め、公立を第一希望に受験しました。ひたすら過去問や中学で学んだ問題を解いたり、先生と面接練習をしたりしました。面接時には、質問されてから「はい」と一呼吸おくことを意識。私は焦ると大変なので、自分自身を落ち着かせるためです。それから意見を言うように心がけました。

高校選びの決め手は、偏差値が高すぎず低すぎずであったことです。カリキュラムも自分の興味に合っていました。気の合う友人もでき、楽しい学校生活を送ることができました！

ただ、周辺にも学校があったため、登下校が重なり、通学のバスがぎゅうぎゅうでした。やりたいことのほかに、3年間快適に通うことができるかどうかも、ポイントにしていいかもしれません。

大学は指定校推薦を利用して受験。課題図書の読み込みと面接が課されます。図書の内容を把握するほか、過去の質問集も参考に、大学で学びたいこと、学科に興味を持った理由などについて話せるように備えました。ちなみに、その大学に通いたい理由として、私が挙げたのは以下の3点です。

- ①学びたい古典文学をじっくり学べる
- ②授業が少人数制である
- ③学校内が綺麗。自然にあふれている



好きなことを学べるのも楽しいですが、秋になると紅葉が素敵なところもお気に入りです。いずれもオープンキャンパスで感じられたため、興味がある学校があれば、一度足を運んでみると実感がわきやすいと思います。

ページ担当から

進路の選択にあたり、私は「どうしてもやりたいこと」を意識してきました。何が譲れず、何は妥協できるのか。自分の中で優先順位を決め、それを軸に進学先を決めました。ただ、判断が難しいこともあります。みなさんも、自分一人で抱えきれない場合には、周囲に頼って解決してほしいと思います。

最後に、住まい選びについて。電車乗り換え2回はかなりつらいと感じます。みなさんも学校や職場と家の距離には気をつけてくださいね。 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。

今年度も終わりが近づいてきましたね。この一年で積み重ねてきた時間は、きっと確実にみなさんそれぞれの力になっていると思います。来年度もまた、一緒に一歩ずつ進んでいけることを楽しみにしています。最後まで読んでいただきありがとうございました。ひな

感想お待ちしています！



び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:2026年2月 朝日新聞厚生文化事業団