

peer

ぴあ応援ブック

2

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。

2022 May

ぴあ応援ブック制作チーム

CONTENTS

- 中高生へのメッセージ
- 学生のスケジュール&収支
- アドバイス～学生の視点
- 施設や里親家庭での体験談
- 奨学金&サークル事情
- 社会人インタビュー

Dream



サークル活動も
楽しいよ!


学生生活って
こ～んな感じ!

みんなも
参考にしてね!

失敗談も
あるよ～

応援生から中高生へのメッセージ


一度しかない人生なので、進学や将来の夢を社会的養護で暮らしているからという理由で諦めず、トライしてみたいです!



しんどいことの先には明るい未来が待ってるよ!!一緒に頑張ろう!

たとえ自分でわがままかなと思ったとしても自分の感情や好きなものを大切に、今後の進路や職業を選択してください!

今を楽しく生きる方法はたくさんあります。辛かったり、悲しかったりしても必ず解決方法があるので、諦めないでください!




施設を出てから、そこで育ったことが自分の強みになっていると感じています。周りとは違う環境で暮らすことは大変だし、制限も多く、辛い気持ちになることもあると思います。でも、その経験は無駄になりません!

助けてくださる方がいます。色んな人の力を借りて自分の人生を生きてほしいです!

辛い状況にあっても、周りの人になかなか理解してもらえないことがあると思います。そんな時に私たちの活動が支えになればいいなと心から思っています!

今はとても辛いかもしれませんが、世の中を見てみると意外と同じような思いをしている方などが沢山いるので、「なんで私だけ」とばかり考えず、前を向きましょう!!



進学を考えているのであれば、しっかりと学校生活を送りましょう。奨学金をもらえば、進学後の苦労は減ります。早い段階から奨学金について知っておくことが大切です!

応援生とは

児童養護施設・里親家庭等進学応援金(奨学金)を受け全国の大学、専門学校などで学ぶ約80人です。この冊子は、その中の有志5人が中心になって制作しています。

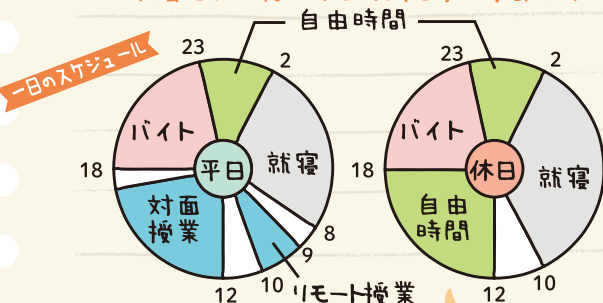
大学生の

1日のスケジュール & 1か月の収支



私立 デザイン工学部 2年 一人暮らし

デザイン工学部とは、デザインの中で社会をより良くする方法を学ぶ学部です！



施設の規則のある生活から自由な生活になるので、生活リズムを整えるのが難しいです。

プク旅行に行ったり、ドラマを見たり、家事や課題をして過ごしています。最近スイーツ作りハマっています。

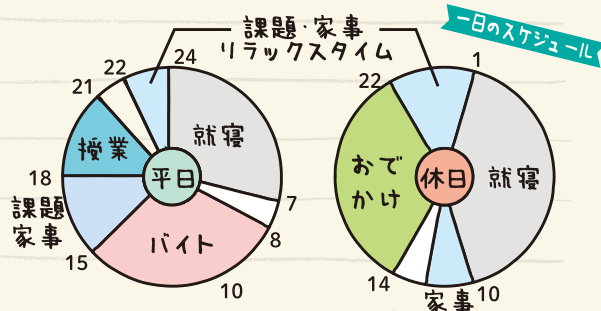
一か月の収支
収入

奨学金	+18.5万
バイト	+1.2万



国立(夜間) 国際地域創造学部 2年 一人暮らし

中高の英語教員免許を取得するために学んでいます！

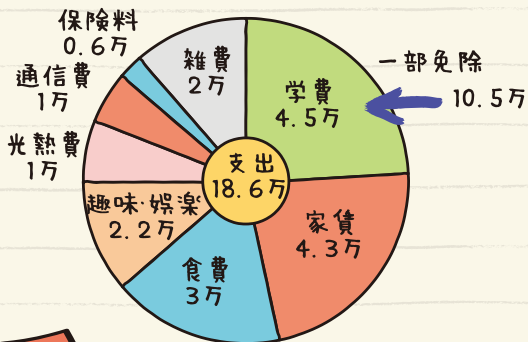


留学資金を貯めています。勉強時間を確保するために夜間の学校を選びました。体調と相談してバイトを少なくし、余裕ある生活をしています。

コロナの影響で課題が多く、平日は追われています。休日は遊びに行ったり、整理整頓や洗濯をしたりしています。

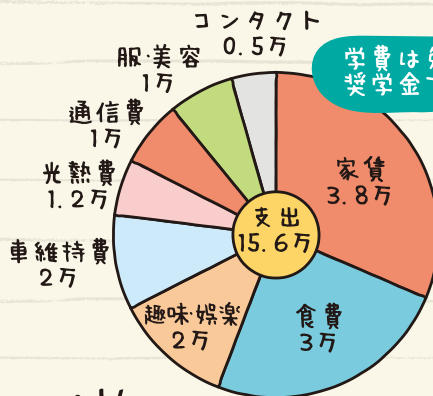
一か月の収支
収入

奨学金	+9.6万
バイト	+6.6万



金銭管理で意識している事

家計簿をつけて管理。アルバイトで稼いだお金を旅行など娯楽に使う。



金銭管理で意識している事

安い日に買い物したり、弁当を作ったりして細かく節約。緊急時や留学のために貯金。貯まったお金で旅行することもあり！

制限のある施設生活から、急に自由な生活になり、戸惑いました。だらけてしまったり、夜更かししてしまうので、自分をコントロールする力が重要です。日頃からお金の管理や家事など自分でしておくといいと思います。

食事と睡眠は大切にしています。この2つをおろそかにすると精神的にも身体的にも不安定になりやすいです。お金の使い方や生活リズムは人それぞれだから、周りの人の意見も参考にしながら自分に合う計画を立てるのがいいと思います。

解決!

学校生活がうまくいかない…
モヤモヤした気持ちになる…
そんなキミに解決法を
アドバイスします!

学生あるあるあるだよね…



早めの対策を!

学校では提出物が多く、提出締切日までに終わらせるのが大変です。課題をためないように、**早いうちから手を打つ**のがいいと思います。

規則正しく!

大学生になると、授業が午後からの日や授業がない日は昼過ぎに起き、夜は寝られずに昼夜逆転になってしまう可能性があるため、**朝に起きる習慣をつけておく**と良いかもしれません。

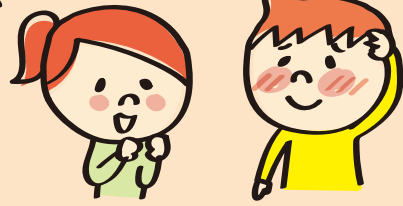
計画性が大事!

課題に追われて睡眠時間を削ったことにより体調を崩し講義に出られなくなることが度々ありました。解決法として、家に帰ったら寝るだけでいいように**学校にいる間に課題を終わらせる**と決め、調節しながら頑張っています。**やることリスト**を作ることのでかい改善しました。



あなたは一人じゃないよ!

Fight!



壁にぶつかった時は…

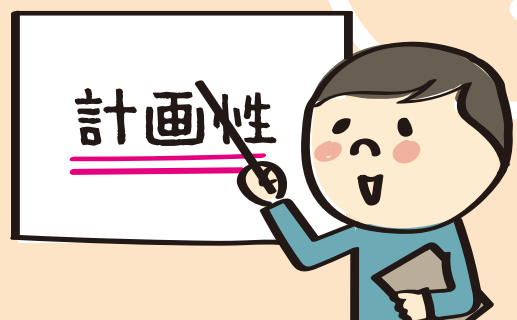
施設にいた頃は、夢や目標に向かって行動する前に、さまざまな障害を壊すことから始めなければいけない環境が辛いと思っていました。

やっとの思いで進学が決まった時、努力が報われたのは、ただ自分が頑張ったからではなく、**努力を評価してくれる人が周りにいてくれた**からだと感じました。壁にぶつかった時は、このことを思い出しています。

ストレスフリーな環境に

高校生の頃、うつ症状を抱えていました。勉強はもちろん、何をしてもやる気が起きず、毎日が本当にゆううつでした。私の場合、幸いなことに自殺などを考えるまでには至らず、**周りの人たちのサポートのおかげ**でなんとか立ち直ることができました。もし、同じ悩みを抱えているなら、**早めに相談し、すぐに休み、ストレスフリーな環境に身を置いてください。**

大学生は自由だけど
計画性を大切にしよう!



ひとりりで悩んでない?

応援よ!

施設や里親家庭での「体験談」

高校生
まゆ

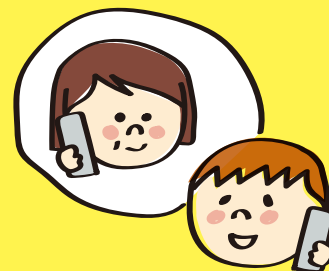
Q 施設や里親で育ったからこそその悩みやその時にこうしておけばよかったと今思うことはありますか？ それから、もし解決策などもあれば教えてください！



先輩の答え



A 退所後、施設の先生に私のために時間を使ってもらったのが申し訳なく感じたこともありました。しかし、わからないことや困ったことはすぐに相談し、助けてもらうのが大事だと、今は思っています。



A 周りの人と比べて少し特別な育ちなので、里親や担任の先生以外に事情を知る人はおらず、信頼する友達にも「私の育ち」を話したことはありません。そういった面で孤独感やストレスを感じることはしばしばありました。しかし、同じ境遇の人々と関われる機会を奨学金の団体からいただき、今は孤独感などはそれほど感じません。



A 自立後も進学先の学校関係の書類が保護者に送られることになっているため、施設に送られてしまいます。手続きの書類は自分の手元に取り寄せる必要があるのですが、大変面倒に感じました。なので、学校の事務の方に事情を伝えておくのが良いと思いました。



A 施設にいと、家族関係や両親との距離感が分からなくなり、施設を出た後にどうやって両親と関わっていけばいいかが分からなくて、今も悩んでいます。



A 中学生から高校生にかけて反抗期がひどく、よく里親と喧嘩になっていました。大学生になってからは喧嘩をすることも無くなりました。やはり、反抗期にはあまり親とは話したくないでしょうから、悩みがあるのであれば友達に相談してみるのもいいと思います。



みんなが知りたい!

応援生が受けている奨学金 (実施団体など)

全国から応募可能

日本学生支援機構(JASSO)
日本メイスン財団
東京スター銀行
ビヨンドトゥモロー
朝日新聞厚生文化事業団
タイガーマスク基金

大学・地域独自

船井奨学会(大阪府)
松園尚己記念財団(長崎県)
大阪市
沖縄大学

他にも支援して下さる団体や学校は沢山あるよ。
受けられる奨学金は一人ひとり違うから、自分で調べるのが大事なんだ!

受験の時期になってから調べるのは忙しくてたいへんだよ。

まずは「児童養護施設」「里親」「奨学金」などの言葉を組み合わせて、インターネットで検索してみよう! 地域や希望する学校名も加えてみる方法もあるよね。

「大学生は自由な時間が増えるって聞いたけど、何をしているのかな?」

「同じ趣味を持った友達がほしいな!」と思っているみなさん!

大学にはサークルや部活動など、やりたいことをできる場所があります!

サークルに部活動!

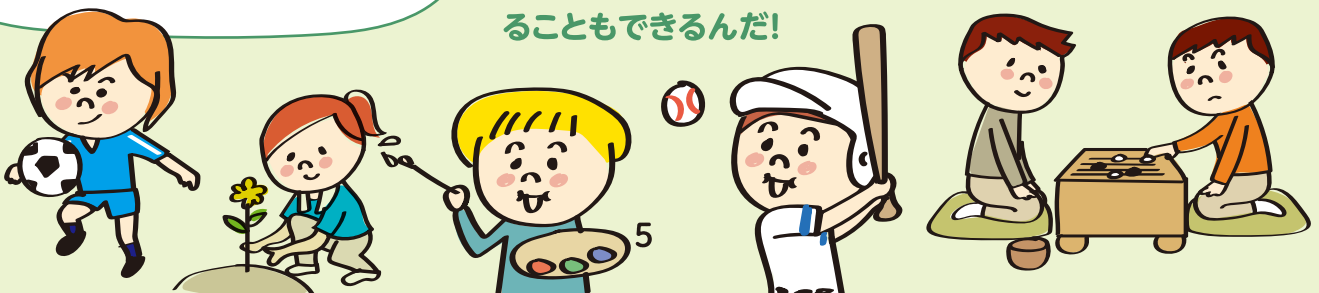
やりたいことができる!

わたしはバレーボールサークルに所属しています!
コロナの影響もあって今は週1回、活動しています。

僕は長期休暇期間に短期バイトをして、普段は会計研究部という部活に所属しています。他にもローターアクトクラブというコミュニティでボランティア活動や経営者の方との交流をしています。

学校は通信課程に通っています。そのため、学校ではなくクラブチームに所属してサッカーをしています。

コロナ禍で思うように活動できなくても、バイトとサークル・部活動をうまく両立して楽しく学校生活を送っているんだね! 学校に活動できる場がなくてもクラブチームなど外部で活動することもできるんだ!



看護学校で
看護師資格を取得！
がんばってます！

Interview

すずかさんへのインタビュー

★ 専攻内容について教えてください

看護学校で看護師資格を取得し、卒業後、教育学部養護教諭特別科に進学しました。



みなさんへのメッセージ

- 自分自身の心と体を一番大切にしよう (健康第一!)
- あたりまえのこと、やるべきことをきちんとやる習慣をつけよう(凡事徹底!)
- 「人とのつながり」と「学ぶ・経験する」に、時間とお金をかけることをいとわずに!

🌀 休日の過ごし方や趣味について教えてください

介護施設でバイトをしたり、勉強をしたり、友達とご飯に行きます。趣味は歌や音楽を聴くことです。

🎵 学校生活について教えてください

身体の構造や病態・処置については看護学校で学んだため、子どもの教育や授業づくりなどについて学んでいます。

養護教諭になるための免許資格について

主に、一種免許状(大学卒業程度)と二種免許状(短大卒業程度)、専修免許状(大学院修士課程修了程度)があります。すずかさんは看護師資格を取得しているため、指定の4年制大学に1年間通い、一種免許状を取得されました。

☀️ 今の生活での悩みや失敗談、解決方法について教えてください

しんどいと感じたのは、自分の生い立ちや背景をありのままに話せる人が周りにいなかったことです。そんな時は、とにかく何か打ち込むことに集中しました。バイトやサークルでも、勉強でも、夢中になれることがあるとそれが支えになります。どうしても無理な時は、心の糸が切れる前に、シンプルに寝て食べて好きなことをして、自分を甘やかすことが大事です! やるべきことを放棄したくなる時は心が悲鳴をあげています!

それと、生活にはお金がかかります。私たちのために用意して下さっている社会資源は、ありがたく頂戴してください。特にフードバンク※の方にはお世話になりました! みなさんも是非活用してください!!

※包装の傷などにより販売できない食べ物を必要な人に届ける活動。

♥️ 夢や進学先を決めた理由は何ですか?

中学生の時に病気で長期入院をした経験から、看護師になりたいという思いを抱いていましたが、施設入所が高校生で所持金も0円だったので、進学は諦めていました。しかし、奨学金のおかげで、看護学校に進学できました。また、全ての子どもたちが夢と志を持ち、心身健康に、生涯を通した幸せを実現できるような支援をしたいと思い、養護教諭を目指しました。

🍀 高校時代に欲しかった情報は?

進学情報です。社会的養護出身だけの推薦枠もあります。みなさんも最初から私立を諦めなくても大丈夫です。奨学金もたくさんあります。長期的な支援ほど選考が厳しいです。

他施設や里親家庭の子どもとの交流の場も欲しかったです。施設によって、進学に対する意識の差が大きいと感じます。

🎵 施設生活での悩みなどは?

進学に前向きな施設ではなかったので、周囲に進学する子がいませんでした。「勉強するよりバイトで稼ぐ子がえらい」という風潮が辛かったです。私は奨学金を信じて勉強し続けました。

施設を退所してから帰る場所がないのは孤独感があります。そんなときは割り切って、精神的にタフになり、慣れちゃいましょう!

夢を持っているきみへ。
これから夢を持つきみへ。

次号もお楽しみに!



最後まで読んでくださり、ありがとうございます。児童養護施設や里親家庭で育った私たちだからこそわかる目線で、少しでもみなさんのお役に立てるよう、作りました! みなさんの進学や夢を応援しています!!

びあ応援ブック制作チーム一同より

INFORMATION

10月8日・9日にオンラインで開催します!

ひあ応援フェス

社会的養護の子どもや関わる大人に向けてブースごとに知って欲しい進路や進学、奨学金の情報をお届けするオンラインフェスです。情報提供だけではなく、楽しいプログラムや先輩と話せる個別相談室、様々な職業のプロから直接話を聞くことができるブース等も企画しています!“社会的養護の子ども達を未来へ導く”をコンセプトに活動しています。画面に顔を出さずに参加できる「アバター」を用意しています!是非お気軽にご参加ください!!

ひあ応援ラジオをYouTube・Podcastなどで配信中!

このラジオでは児童養護施設や里親家庭などで暮らしてきた私たちが、同じ境遇の中高生に向けて今までの経験を発信しています。大学等に進学したい中高生やサポートしている大人の方々に聴いていただけたらと思います。

これまでの放送では、「学生生活の様子」、「一人暮らし事情」、「施設で辛かったときにどうしたか」などを話しています。ぜひ、お聴きください!

質問や感想もお送りいただけたら嬉しいです。YouTubeの概要欄のフォームからお送りください!

YouTube



ON AIR



Podcast



Spotify

ひあ応援ブック次回制作に向けて、
ご意見、ご感想などこちらのQRコードからお送りください!

