

T O B I D A S H E E T



とびだシート

No.

DATE

権利とメッセージ

この「とびだシート」と「すだちず」には家族から離れて生活をするあなたに伝えたい権利に関するヒントやメッセージが書いてあります。あなたがあなたらしく幸せに生きて、どんな状況でも夢や希望をもって、自分らしく未来に進むことを願っています。

「とびだシート」の使い方

将来に向けて考えたこと、巣立ちの準備のことなど、自由に書き込んでください。あなたと同じように社会的養護で育った先輩たちからの応援メッセージがあります。

Web サイト「すだちず」の紹介

QRコードを読み込むと Web サイト「すだちず」にアクセスできます。「すだちず」には、あなたが児童養護施設や里親家庭を巣立つ際に気になることについて沢山の情報が集まっています。

このノートを身近において、気になることや困ったことなどがあったときは、いつでも「すだちず」にアクセスしてください。

すだちず
Website



MESSAGE

あなたには無限の可能性があります。やりたいと少しでも思うことがあるならその道に進むことを考えてほしいです。社会的養護だからとあきらめることはもったいないと思います。さまざまな理由から親と暮らすことができなかったというごせつを味わったぼくたちなので、これ以上、自分の意志以外の理由であきらめることをして欲しくありません。

No.

DATE

MESSAGE

いろんな人達とつながって関係を築いて、視野を広げて欲しい。

No.

DATE

MESSAGE

1人で抱え込まないでくださいね。誰でもいいので頼ってください。頼ることを少しずつでもいいので練習してみてください。これから先、相談することや頼ることはどんな時でも力になります。自分で何もできなくても誰かが協力し、助けてくれます。頼れる人を1人でも見つけて欲しいです。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

外に出たら全て自分でどうにかするしかないし、他の人のせいにも環境のせいにもできない。
がんばって欲しい。

MESSAGE

まずは自分のやりたいこと、なりたいものを大切にしてください。ただ、その願いがかなわないこと
があります。それでもどんな進路をたどろうとそこに意味があると思います。時には少しだけ背伸び
してがんばってみるのもいいかもしれません。そのがんばりや選択を応援し、支えてくれる人は必ず
います。私も人生の先輩として皆さんを応援しています！

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

やりたいことがなかなか見つからないこともあると思いますが
焦る必要はまったくないと思います。

MESSAGE

過去の自分も、今の自分も、未来の自分も大切にしてください。今の自分に解決出来ないことも、
未来の自分なら出来るかもしれないから、あきらめず、投げやりにならず、明日の自分につなげて
ほしい。全てのこどもに、周りから大切にされる権利と、自分を大切にする権利があることを知っ
ていてほしい。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

つらい経験をしているのは自分一人だけでなく、全国にはたくさんの仲間がいることを忘れないでほしいと思います。私も今の社会的養護の現状が少しでも良くなるように活動しているので、みなさんの力になればと思います。

MESSAGE

「挑戦してみたい」ことがあるのなら身近の大人に相談してみるべきだと思う。ばかにされるかもしれない、笑われるかもしれないが、あきらめれば将来きっと後悔すると思う。自分の気持ちを大切に、時には迷って、悩んで、苦しんで、そして進め!! 私はあなたの夢を応援している。

No.

DATE

MESSAGE

今、この時をどれだけ大切に思い、自分の中で何度も問い、深めていくことで自ずと何をしたいか、やりたいかのピースが集まっていくと思っています。そのピースの数は人によって形も大きさも色も違うと思います。ざっくりと好きなことをしたい！とか、楽しい人生送りたい！とかなんでもいいと思います。人と比較しないで、自分はどうなのか、どう思うかが大切だと思います。

No.

DATE

MESSAGE

経済的な問題や自分の生い立ちなどが理由で将来について悩むこともあると思いますが、どうか自分の好きなことややりたいことを優先してこれから進路を決定して行ってほしいです。応援しています。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

進路や友人に加え、社会的養護の環境下だからこそその悩み、不安などが沢山あると思います。未来のことはわかりませんが、「今」の自分を大切に、周りに流されず、自分の選択に自信をもって、その道を歩んで欲しいと思います。20歳の自分も同じ思いで生きていこうと思います。

MESSAGE

今できることに集中してがんばっていれば、道は開けると思います。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

今はたくさんの制度が充実しており、施設で育ったことなど関係なくやろうと思えばなんでもできる時代だと感じています。自分のやりたいこと、興味のあることをじっくり考え、たくさんの方々が支えになってくれることを忘れず、少しでもやりたいと思ったことはぜひ挑戦してみてください。

MESSAGE

今は何でもチャレンジできる時代なので、「この進路！」と決めつけずに、幅広くやりたいことやできることをやってみるといいと思います。そしてそのことに精一杯取り組んでほしいです。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

今を1番楽しんで欲しいなと思います。

MESSAGE

今は守られている。それでいい。しかし、大人になろうとしている。だから、守られる側を少しずつ卒業し、人のために道を示すことのできる、背中で語ることのできる大人になる準備をしよう！ なにも恐れることは無い。自分が信じた道が正解だから。今度はあなたが守る番だ。例え、知識のない古い固定観念にとらわれている大人によって進路が妨げられたのなら、私たちがその固定観念を打ち壊そう。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

私たちにはたくさんの権利があることを知り、活用してほしいです。

MESSAGE

今決める進路が必ずしも正しいとは限らないと思います。職員さんと相談する過程で何度方向転換してもいいけど、最終的に決断するのは自分自身だと思います。その中で、失敗をすることも必要な経験だと私は思います。今決めたことに一生しぼられるわけではないですし、いま直ぐに進路を決める必要もないと思っています。自分が一番何をしたいのか、自分の気持ちに素直になってください。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

自分がやりたいことを変えないこと!!

MESSAGE

自分の施設ではお金が無いからといって進学をあきらめる人を沢山見してきました。いい成績を取るなど、自分のがんばり次第で、全国には奨学金を支援してくれる人達が沢山います。進学をあきらめないで!

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

自分の今1番したいことに全力で取り組んでください！応援しています！

MESSAGE

高校3年生の進路を考える時期にもっと勉強をがんばってれば、進路の選択肢が増えていたなと後悔したことがあります。高校時代はその時しかないので沢山遊びながらも勉強する時間を増やせば、たくさん進路の選択肢が増え自分のやりたいこともできると思うのでがんばってください。

No.

DATE

MESSAGE

自分の描いている将来像を身近な信頼できる大人に相談すべき！

No.

DATE

MESSAGE

周りのひとのアドバイスを聞き入れつつ、自分の人生を決めるときは、責任感をもって自分で判断してほしいです。そして自分のために沢山情報を集めたり、必要なら勉強したり、資格を取ったりしてちゃんと自分自身の進路に向き合ってほしいなと思います。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

社会的養護で暮らしている人の中で、将来に大きな不安を抱えている人は多いと思います。経済的な面を理由に自分の将来の道をせばめてしまわないでください。自分の好きなこと、興味があること、やりたいことを選択する権利が皆さんにあります。自立の際に「自分はまだ大人に守ってもらえない存在なんだ」「自分 1人で生きていかなきゃ」と孤独に感じることなく、前向きに自立を捉えて欲しいなと思います。

MESSAGE

やりたいことを精一杯取り組んでください！

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

社会的養護のもとで生活しているからといって進学をあきらめたり、自分のやりたいことを我慢したりする必要はないです。社会からの援助や周りの人のサポートを受けることで自分の目標を実現するための努力ができるということを知っておいてほしいです。

MESSAGE

周りになんと言われても自分がやりたいこと、なりたいことが実現できる道に進むべき！

No.

DATE

MESSAGE

どんな道を選ぼうと、最終的にその責任を負うのは自分自身です。
何も考えず、周りの大人に流されることだけは避けてください。

No.

DATE

MESSAGE

社会的養護のもとで暮らしていることは何も悪いことではない、夢を絶対諦めないでほしいと思います。

No.

DATE

MESSAGE

色々障害があって自分の進みたい進路に行けないんじゃないかと思うこともあるかもしれないけど、もしどうしてもいったん周りの大人や信用できる人に相談してみたらいいと思います。

No.

DATE

MESSAGE

一人暮らしに向けての準備はなるべく早く行動した方がいいです。準備にしっかり時間をかければ、生活が変わっても大丈夫になります。

No.

DATE

MESSAGE

つらいことも沢山経験すると思うけど、自分の将来についてしっかり考えて今は少しずつでいいから前向きになにかチャレンジして欲しいです。

No.

DATE

MESSAGE

進学が全てではありません。もちろん、学歴が重視される社会ですから、「大学卒」という肩書はときに大いに役に立つことがあるかと思いますが。しかし大学は、自分の興味関心をとことん追求する場です。「誰かのための大学進学」や「ほめられたい」、「何となく」といったような思いで挑むには、相当な覚悟が必要だと思います。皆さんの本当にやりたいことができる道が見つかりますように。皆さんのこれからの人生が豊かなものになるよう、心からお祈りしています。がんばってね。

No.

DATE

MESSAGE

周りの大人を沢山頼ってがんばって欲しい！

No.

DATE

MESSAGE

進路のことでたくさん迷うことがあると思います。不安なこともたくさん出てくると思います。でも、ぜひ、あなたがやりたいこと、心踊るようなことを見つけてください。周りの大人や友達を頼ってください。頼ることは悪いことではありません。あなたが素敵な人生を歩んでいけることを心からお祈りしております。

No.

DATE

MESSAGE

進路は自分がこれからどう生きていくかを定めるものです。これから先もつらいことや楽しいことは
沢山あります。どんな進路でも他人や周りの大人に流されず、自分で決めたものであればどんなことが
あっても乗り越えられるものです。ぜひ自分の心と向き合って後悔のないようにたくさん悩んでくだ
さい。周りの大人はたくさんのかんことを経験してきているため、アドバイスもしてくれるはずで
す。しかし最後は必ず自分で決めた道に向かってがんばってください。応援しています。

No.

DATE

MESSAGE

進路は自分で決めることに意味があると思います。職員さんに言われたから、里親さんに言われたから、
と理由はあげられますが、実際に進学、就職するのは自分です。自分のやりたいこと、興味のあること、
どんなに小さなことでもいいので、自分に正直に決めてほしいと思います。

No.

DATE

No.

DATE

MESSAGE

進路を考えていたら、いつも以上に自分は1人やと思うことがあると思うけど、そんなことはなくて、視野を広くしたら周りに自分のことを考えてくれている人が沢山居るよ、と伝えて欲しいです。

MESSAGE

進みたい進路があるならあきらめたらいけません！

No.

DATE

MESSAGE

進路を考える時は自分にはたくさんの選択肢があることを自覚すること。常にたくさんの可能性を持って生まれたあなたの力を信じてほしい。誰にでも進路のことで悩ましい気持ちになることはある。つらく何も考えたくなくなる時間もちろんあってもいいと思う。でも皆の先にある明るく輝く未来があることは常に忘れないでいてほしい。

No.

DATE

MESSAGE

進路を選択するにあたって、情報収集はとても大事です。進みたい大学や学部等が漠然とでいいのであったらたくさん調べてみてください。自分にあった受験方法ややりたい学部に巡り会えるはずですよ。僕もたくさん調べて吟味して、今の進路にとっても満足しています。なので、これから進路を考えているならば、気になるところから、片っ端から調べるつもりで情報収集することを勧めます。応援しています！！

No.

DATE

MESSAGE

悩んだら沢山の大人の人に相談した方が様々な解決策が見つかるのでおすすめです！

No.

DATE

MESSAGE

漠然と不安を感じたり、将来のことを考えられなかったりあると思います。それは自分で知識を身につければ解決するかもしれませんが。分からないから怖いのだと思います。それを知る勇気と努力があれば色々な道が見えてくると思います。

No.

DATE

MESSAGE

本当にやりたいことがあるのなら、周りの大人に多少わがままを言っていると感じて自分の進みたい道に進んでください。あなたには自由な進路を選ぶ権利があります。

No.

DATE

MESSAGE

本来、私たちが将来の夢を実現するために進学や、就職をしようと思った時、自分自身の問題（学力が足りないなど）以外の理由でその機会が奪われることは決してあってはならないことです。どんな人であっても、保障される権利は皆等しく存在し、普遍的です。自分が生まれながらにして持っている権利について、改めて自覚した上で、安心して将来の夢を突き進んで欲しいです。

No. _____

DATE _____

MESSAGE

とびだシートのメッセージをここまで読んでくださり、ありがとうございます。私から最後にこの言葉を贈ります。「君子は本を務む。本立ちて道生ず」人への思いやりを持ち、自らの信念に従って、人生を歩んでください。そうすれば必ずと道が開けると信じています。これからのあなたの人生に幸多からんことを願っています。

MESSAGE

制作委員から

児童養護施設や里親家庭で生活をしている皆さんにとって巣立ちというのはすごく悩むことだと思います。「すだちず」と「とびだシート」には仲間からのメッセージが沢山あります。少し心が疲れたとき、悩んだときはぜひメッセージを読んでみてください。

21歳 里親家庭出身 しょうり

TSUNAGARI

つながり

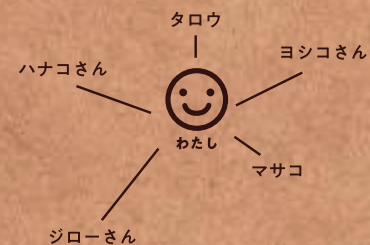
あなたのつながりのある人を下の枠の中に書き込んでみましょう。近くに描いたり遠くに描いたり。絵でも、文字でも構いません。大きさも自由です。



わたし

DATE _____

〈TSUNAGARI 書き方例〉



すだちず
Website



お問い合わせ

朝日新聞厚生文化事業団

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

TEL 03-5540-7446 FAX 03-5565-1643

✉ sudachizu@asahi-welfare.or.jp

🌐 <https://www.asahi-welfare.or.jp/>



<https://sudachizu.net/>