

そだ そだ しゅう  
育ち・育てをサポートするピアメッセージ集

こ こ  
子どもから子どもへ

Ver.1



しゃかいてきようこ  
社会的養護における「そだ 育て」をかんが けんきゅうかい  
を 考える研究会編

## はじめに

平素より、社会的養護における「育ち」「育て」を考<sup>かんが</sup>える研究<sup>けんきゅう</sup>会<sup>かい</sup>へのご理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>ご協<sup>きょう</sup>力<sup>りき</sup>をいた<sup>い</sup>た<sup>た</sup>き、心<sup>こころ</sup>より感<sup>かん</sup>謝<sup>しゃ</sup>申<sup>まう</sup>し上<sup>あ</sup>げま<sup>す</sup>す。

社会的養護<sup>しゃかいてきようご</sup>のもとで暮<sup>く</sup>らすすべ<sup>す</sup>ての<sup>こ</sup>子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>の『つな<sup>つ</sup>が<sup>な</sup>り<sup>り</sup>の<sup>ある</sup>健<sup>すこ</sup>やか<sup>かな</sup>な  
「育<sup>そだ</sup>ち」「育<sup>そだ</sup>て」の<sup>ほし</sup>保<sup>しょう</sup>障<sup>じょう</sup>』を<sup>じっ</sup>実<sup>げん</sup>現<sup>げん</sup>する<sup>た</sup>め<sup>に</sup>、平<sup>へい</sup>成<sup>せい</sup>2<sup>ねん</sup>2<sup>ねん</sup>年<sup>が</sup>1<sup>がつ</sup>月<sup>こくりつ</sup>、国<sup>こくりつ</sup>立<sup>りつ</sup>武<sup>む</sup>蔵<sup>ざう</sup>野<sup>の</sup>  
学<sup>がく</sup>院<sup>いん</sup>に<sup>せ</sup>設<sup>ち</sup>置<sup>ち</sup>した<sup>本</sup>研<sup>ほん</sup>究<sup>けん</sup>会<sup>かい</sup>は、各<sup>かく</sup>関<sup>かん</sup>係<sup>けい</sup>団<sup>だん</sup>体<sup>たい</sup>等<sup>とう</sup>の<sup>じゅう</sup>十<sup>ぶん</sup>分<sup>ぶん</sup>な<sup>きょう</sup>協<sup>どう</sup>働<sup>ら</sup>い<sup>れん</sup>・連<sup>れん</sup>携<sup>けい</sup>の<sup>も</sup>と<sup>に</sup>、  
社<sup>しゃ</sup>会<sup>かい</sup>的<sup>てき</sup>養<sup>よう</sup>護<sup>ご</sup>にお<sup>け</sup>る<sup>こ</sup>子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>の「育<sup>そだ</sup>ち」「育<sup>そだ</sup>て」にか<sup>か</sup>か<sup>わ</sup>る<sup>じっ</sup>実<sup>せん</sup>践<sup>てき</sup>的<sup>な</sup>課<sup>か</sup>題<sup>だい</sup>等<sup>とう</sup>に  
つ<sup>づ</sup>い<sup>て</sup>の<sup>けん</sup>研<sup>けん</sup>究<sup>きゅう</sup>を<sup>けい</sup>継<sup>ぞく</sup>続<sup>てき</sup>的<sup>に</sup>実<sup>じっ</sup>施<sup>し</sup>して<sup>ま</sup>い<sup>り</sup>ま<sup>し</sup>た。

この<sup>たび</sup>度<sup>ど</sup>、本<sup>ほん</sup>研<sup>けん</sup>究<sup>きゅう</sup>会<sup>かい</sup>では、その<sup>けん</sup>研<sup>けん</sup>究<sup>きゅう</sup>成<sup>せい</sup>果<sup>か</sup>の<sup>1</sup>つ<sup>と</sup>し<sup>て</sup>、『育<sup>そだ</sup>ち・育<sup>そだ</sup>てを<sup>さ</sup>サ  
ポ<sup>ポ</sup>ー<sup>ポ</sup>ト<sup>ト</sup>する<sup>ピア</sup>メ<sup>メ</sup>ッ<sup>メ</sup>ッ<sup>セ</sup>ー<sup>セ</sup>ジ<sup>ジ</sup>集<sup>しゅう</sup>～子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>か<sup>ら</sup>子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>へ・保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>者<sup>しゃ</sup>か<sup>ら</sup>保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>者<sup>しゃ</sup>  
へ・養<sup>よう</sup>育<sup>いく</sup>者<sup>しゃ</sup>か<sup>ら</sup>養<sup>よう</sup>育<sup>いく</sup>者<sup>しゃ</sup>へ～』を<sup>さ</sup>作<sup>さ</sup>成<sup>せい</sup>い<sup>た</sup>し<sup>ま</sup>し<sup>た</sup>。この<sup>3</sup>部<sup>ぶ</sup>作<sup>さく</sup>は、当<sup>とう</sup>事<sup>じ</sup>者<sup>しゃ</sup>で  
あ<sup>る</sup>子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>・保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>者<sup>しゃ</sup>・養<sup>よう</sup>育<sup>いく</sup>者<sup>しゃ</sup>が<sup>さん</sup>三<sup>さん</sup>者<sup>しゃ</sup>そ<sup>れ</sup>ぞ<sup>れ</sup>の<sup>たち</sup>立<sup>た</sup>場<sup>ば</sup>で<sup>か</sup>抱<sup>か</sup>え<sup>て</sup>い<sup>る</sup>さ<sup>ま</sup>ま<sup>ま</sup>  
な<sup>ぎ</sup>疑<sup>ぎ</sup>問<sup>もん</sup>や<sup>ふ</sup>不<sup>ふ</sup>安<sup>あん</sup>な<sup>ど</sup>を<sup>しつ</sup>質<sup>もん</sup>問<sup>もん</sup>（<sup>ク</sup>エ<sup>ス</sup>チ<sup>ョ</sup>ン）と<sup>して</sup>設<sup>せ</sup>定<sup>てい</sup>し、そ<sup>れ</sup>に<sup>対</sup>し<sup>て</sup>同<sup>たい</sup>じ<sup>お</sup>立<sup>お</sup>場<sup>た</sup>の  
か<sup>た</sup>方<sup>かた</sup>か<sup>ら</sup>の<sup>ちゅう</sup>メ<sup>め</sup>ッ<sup>め</sup>ッ<sup>セ</sup>ー<sup>せ</sup>ジ<sup>じ</sup>（<sup>あ</sup>つ<sup>しゅう</sup>）を<sup>ちゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>心<sup>しん</sup>に<sup>あ</sup>集<sup>あ</sup>め<sup>つ</sup>た<sup>ピア</sup>メ<sup>メ</sup>ッ<sup>メ</sup>ッ<sup>セ</sup>ー<sup>せ</sup>ジ<sup>じ</sup>集<sup>しゅう</sup>』で<sup>す</sup>。

この<sup>しゅう</sup>メ<sup>め</sup>ッ<sup>め</sup>ッ<sup>セ</sup>ー<sup>せ</sup>ジ<sup>じ</sup>集<sup>しゅう</sup>は、当<sup>こ</sup>事<sup>こ</sup>者<sup>こ</sup>者<sup>こ</sup>である<sup>ほ</sup>子<sup>こ</sup>ども<sup>ども</sup>・保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>者<sup>しゃ</sup>・養<sup>よう</sup>育<sup>いく</sup>者<sup>しゃ</sup>が<sup>せい</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を<sup>し</sup>  
て<sup>い</sup>く<sup>う</sup>上<sup>え</sup>で、そ<sup>し</sup>て<sup>よう</sup>養<sup>よう</sup>育<sup>いく</sup>し<sup>て</sup>い<sup>く</sup>上<sup>え</sup>で<sup>やく</sup>役<sup>やく</sup>立<sup>だ</sup>つ<sup>こと</sup>を<sup>ねが</sup>願<sup>ねが</sup>い、当<sup>とう</sup>事<sup>じ</sup>者<sup>しゃ</sup>の<sup>かた</sup>方<sup>かた</sup>々<sup>た</sup>を<sup>か</sup>  
中<sup>ちゅう</sup>心<sup>しん</sup>に<sup>かん</sup>関<sup>かん</sup>係<sup>けい</sup>者<sup>しゃ</sup>一<sup>ひと</sup>人<sup>ひとり</sup>が<sup>こ</sup>こ<sup>ろ</sup>を<sup>さ</sup>込<sup>こ</sup>め<sup>て</sup>作<sup>さ</sup>成<sup>せい</sup>し<sup>て</sup>お<sup>り</sup>ま<sup>す</sup>。内<sup>ない</sup>容<sup>よう</sup>的<sup>てき</sup>に<sup>は</sup>  
じゅう<sup>ぶん</sup>十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>と<sup>は</sup>い<sup>え</sup>ま<sup>せ</sup>ん<sup>が</sup>、この<sup>メ</sup>ッ<sup>め</sup>ッ<sup>め</sup>ッ<sup>セ</sup>ー<sup>せ</sup>ジ<sup>じ</sup>に<sup>込</sup>込<sup>め</sup>ら<sup>れ</sup>て<sup>い</sup>る<sup>ひと</sup>一<sup>ひとり</sup>人<sup>ひとり</sup>の<sup>こ</sup>

ころが、<sup>みなさま</sup>皆様の<sup>とど</sup>ところに<sup>さんこうしりょう</sup>届き、<sup>すこ</sup>参考資料として<sup>やくだ</sup>少しでも<sup>いただ</sup>役立てて<sup>いただ</sup>頂けたら  
<sup>さいわ</sup>幸いです。

また、このメッセージ<sup>しゅう</sup>集が、<sup>とうじしゃ</sup>当事者である<sup>こ</sup>子ども・<sup>ほごしや</sup>保護者・<sup>よういくしや</sup>養育者を  
<sup>しゃかいてきようご</sup>はじめ、<sup>こそだ</sup>社会的養護や<sup>しえん</sup>子育て<sup>おお</sup>支援にかかわる<sup>かたがた</sup>多くの方々に<sup>はばひろ</sup>幅広く<sup>かつよう</sup>活用される  
<sup>ねが</sup>ことを願っております。

<sup>さいご</sup>最後になりましたが、<sup>きょうりょく</sup>ご協力<sup>いただ</sup>頂きました<sup>とうじしゃ</sup>当事者の<sup>みなさま</sup>皆様をはじめ、<sup>かくしゅべつ</sup>各種別  
<sup>きょうぎかいおよ</sup>の協議会及び<sup>かんけいしや</sup>関係者の<sup>みなさまがた</sup>皆様方のご<sup>じんりょく</sup>尽力により、このメッセージ<sup>しゅう</sup>集が<sup>かんせい</sup>完成で  
<sup>たい</sup>きましたこと<sup>たい</sup>に対しまして、<sup>こころ</sup>心より<sup>しんしやもう</sup>深謝<sup>あ</sup>申し上げます。

<sup>へいせい</sup>平成<sup>ねん</sup>27年<sup>がつ</sup>3月

<sup>こくりつむ</sup>国立武蔵野学院<sup>さしの</sup>長<sup>あ</sup>相<sup>ざわ</sup>澤<sup>まさし</sup>仁



## この冊子を手にしたみなさんへ

〇里親家庭や施設などで暮らしている、または暮らす準備をしているみなさんへ

この冊子には、みなさんのように里親家庭や施設で暮らしていたり、これから暮らすための準備をしている子どもたちから寄せられた50個の質問が載っています。質問は、みなさんが生活をする上で疑問に思ったり、困ったり、悩んだりしそうな内容を選びました。

それぞれの質問には、以前里親家庭や施設などで生活した経験のある方々からのメッセージが書かれています。困ったときや悩んだとき、あるいはさびしくなったり辛くなったりしたときには、この冊子を読んでみて下さい。もしかしたら、解決につながるようなヒントが見つかったり、「同じ気持ちだよ」というメッセージに励まされたりするかもしれません。

この冊子の作成にかかわった当事者の方々は、次のような感想を話してくれました。

冊子の作成にあたって、改めて私は独りではないのだということを実感しました。良いことも悪いことも共有でき、思い出を語り合える人がいる。

私の身に起こることを受け止めてくれる人がいる。

私が子どもに戻れる場所がある。



ほんとう しあわ  
本当に幸せなことです。

でもそれは当たり前ではなく、一人で不安に押し潰されそうになって  
いる人もいるのだらうと思います。

そんな人たちにこそこの冊子が届いてほしいと思います。

かお なまえ し  
顔も名前も知らなくても、ここに書かれたメッセージが私たちをつ  
ないでくれる気がしています。

このメッセージ集の作成に携わらせていただき、改めて当事者の  
ふあん なや し ふあん なや こた おな たちは  
不安や悩みを知り、その不安や悩みに応えてくれた同じ立場のメッセー  
ジにも実に考えさせられました。さらには、沢山の当事者ではない人達  
が、当事者の気持ちに寄り添いたいと一生懸命になって時間と知恵を  
とうじしゃ きも よ そ いっしょうけんめい じかん ちえ  
絞っている姿を見て、私自身も支えられていると感じました。当事者  
とうじしゃ ひと おも こ しゅう すこ  
と当事者ではない人たちの思いも込められたこのメッセージ集が少し  
とうじしゃ かた なや ふあん やわ うれ  
でも当事者の方の悩みや不安を和らげるものになれば嬉しいです。

メッセージを贈ってくださった方々は、みなさんの仲間としてともに生  
き、ともに育っていきたいと思っています。この冊子が、みなさんの健やか  
な生活のために、少しでもお役に立てたらうれしいです。

かんけいしゃ  
○関係者のみなさまへ

ここに書かれているメッセージは、あくまでも解決のためのヒントでしかありません。また、子どもたちが健やかな生活を送るために必要な内容が網羅されているわけでもありません。あくまでも1つの参考資料ですので、その点について十分に認識した上で活用して下さい。

また、この冊子を施設や里親家庭で生活している子どもの育成や、保護者への支援、あるいは職員のみなさまの研修資料として活用していただければ幸いです。

この冊子が、子ども・保護者・養育者の方々に、生活を送る上で、養育する上で、少しでも役立てていただけるのであれば、こんなにうれしいことはありません。

なお、何かお気づきの点などがございましたら、どうぞ遠慮なくご意見をお寄せ下さい。

とあさき  
お問い合わせ先

sodachisodateたんかmusashino.go.jp  
sodachisodate @ musashino.go.jp

こくりつむさしのがくいん  
国立武蔵野学院ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/sisetu/musashino/index.html>

# もくじ

## I にゆうたいしょ かん 入退所に関すること

### 1. しせつ く りゆう 施設で暮らす理由

Q1 どうしてここしせつ（施設）で生活せいかつしないといけないの？

Q2 施設しせつに入ることについて正直納得しょうじきなっとくしていません。どうしたらいいですか？

Q3 どうやったら自分じぶんは施設しせつを出られるの？

### 2. しせつ で あと 施設を出た後のこと

Q4 もうすぐ施設しせつを出て自立じりつしなくてははいけません。頼れる身内たよ みうちはいませんか。何かあったとき施設以外しせついがいに頼れるところたよはありますか？

Q5 家いえに帰った後かえも、ちゃんと生活せいかつできたり、学校がっこうに行けるか心配い しんぱいです。誰だれに相談そうだんしたらいいですか？

Q6 帰る場所かえ ばしょ（家いえ）がなかったら施設しせつを出た後で、どこに行くの？

Q7 自分じぶんはこれからどうなるの？自分の生活じぶんがイメージせいかつできない。分かるように説明せつめいしてほしい。

## Ⅱ 施設の生活

### 1. 子ども同士の関係

Q 8 みんなと仲良くなりたいのにすぐに口げんかになってしまいます。

どうしたらみんなと仲良くできますか？

Q 9 小遣いはいくら？寝る時間は？規則は厳しいの？他の施設がどのような生活をしているのか知りたい。

Q 10 他の子となかなか仲良くできないときに、どうしたらいいですか？

Q 11 なかなか施設での生活になじめません。本当になじめるのかも不安です。

Q 12 自分の意見は誰に言えばいいの？

Q 13 年上の子が他の子を殴ったのを見たけど、「だまっとれ」と言われた。どうしたらいいかわからない。

### 2. 職員などとの関係

Q 14 大人に自分の思いが伝わらずイライラすることが多いです。どうしたら上手に気持ちを伝えられるようになりますか？

Q 15 里親さんを好きになったら、お母さんに会えなくなっちゃう？  
里親さんもお母さんも好きなんだけど、どうしたらいい？

Q16 施設の職員に相談したくてもなかなかできない。つい反発してしまいが、うまい声のかけ方はありますか？

Q17 職員は口では色々言ってくれるけど、所詮自分の家庭があって、仕事で自分に関わっているだけなんだから。やっぱり自分のことを本当に心配して考えてくれている大人なんていないんじゃないの？

Q18 児童相談所の担当の先生が毎年替わります。僕の小さかったときのことを聴きたいときはどうすればいいの？

### 3. 学校関係

Q19 進学はどうなるのか、私立高校や大学に金銭的に行けるのか？

Q20 高校に行けなかったらどうなるの？

Q21 学校に行けません。どうしたらよいですか？

## Ⅲ 家族関係

### 1. 親との付き合い方

Q22 親のことを相談するときは、誰に相談すればいいの？

Q23 親の頼みごとを断れません。どう断ればいいのだろうか？

Q24 家に帰ったときに、親とうまくやっていけるかどうか不安です。

Q 2 5 お<sup>おや</sup>親のことがどうしても好<sup>す</sup>きになれません。これって変<sup>へん</sup>ですか？

Q 2 6 お<sup>おや</sup>親子の縁<sup>えん</sup>を切<sup>き</sup>りたいのですが、親<sup>おや</sup>子の縁<sup>えん</sup>は切<sup>き</sup>れますか？

Q 2 7 お<sup>おや</sup>親<sup>き</sup>がいなくても、これから先<sup>さき</sup>、生<sup>い</sup>きていけるの？

## 2. 親<sup>おや</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちを知<sup>し</sup>りたい

Q 2 8 お<sup>おや</sup>親<sup>じぶん</sup>の自<sup>たい</sup>分<sup>ほんとう</sup>に對<sup>き</sup>する本<sup>も</sup>当<sup>し</sup>の気<sup>し</sup>持<sup>ち</sup>を知<sup>り</sup>たいのです。どうしたら  
知<sup>し</sup>ることができ<sup>ま</sup>すか？

Q 2 9 自<sup>じぶん</sup>分<sup>ん</sup>がいけなかつたから施<sup>し</sup>設<sup>せつ</sup>に入<sup>い</sup>れられた。どうせ僕<sup>ぼく</sup>なんかい  
ない方<sup>ほう</sup>がい<sup>い</sup>いんだ。親<sup>おや</sup>もそう思<sup>おも</sup>っている。

## 3. 親<sup>おや</sup>のこ<sup>し</sup>を知<sup>し</sup>りたい

Q 3 0 い<sup>いえ</sup>えか<sup>かえ</sup>えに帰<sup>かえ</sup>りたいけど、親<sup>おや</sup>の事<sup>じじょう</sup>情<sup>じょう</sup>でず<sup>ず</sup>と連<sup>れん</sup>絡<sup>らく</sup>がとれ<sup>れ</sup>ない。どうし  
たら連<sup>れん</sup>絡<sup>らく</sup>でき<sup>き</sup>るよ<sup>よ</sup>うに<sup>に</sup>なる<sup>る</sup>の<sup>の</sup>か<sup>か</sup>な。それ<sup>それ</sup>と<sup>と</sup>も私<sup>わたし</sup>のこ<sup>こ</sup>と忘<sup>わす</sup>れ<sup>れ</sup>ち<sup>ち</sup>ゃ<sup>ゃ</sup>っ  
た<sup>た</sup>の<sup>の</sup>か<sup>か</sup>な？

Q 3 1 職<sup>しょくいん</sup>員<sup>いん</sup>から事<sup>じじょう</sup>情<sup>じょう</sup>があ<sup>あ</sup>って親<sup>おや</sup>には会<sup>あ</sup>え<sup>え</sup>ない<sup>い</sup>と聞<sup>き</sup>いて<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。どうに  
か<sup>か</sup>して親<sup>おや</sup>を<sup>を</sup>探<sup>さが</sup>し<sup>し</sup>出<sup>だ</sup>して<sup>あ</sup>会<sup>あ</sup>う<sup>ほう</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>し<sup>し</sup>ょう<sup>う</sup>か？

## 4. きょうだいのこ<sup>こ</sup>

Q 3 2 わ<sup>わたし</sup>しはこ<sup>こ</sup>で生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>する<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>が<sup>が</sup>でき<sup>き</sup>る<sup>る</sup>けど、家<sup>いえ</sup>に<sup>に</sup>残<sup>のこ</sup>され<sup>れ</sup>た<sup>た</sup>き<sup>き</sup>ょう<sup>う</sup>だ  
い<sup>い</sup>は<sup>は</sup>ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>な<sup>な</sup>っ<sup>っ</sup>ち<sup>ち</sup>ゃ<sup>ゃ</sup>う<sup>う</sup>ん<sup>ん</sup>だ<sup>だ</sup>ら<sup>ら</sup>う<sup>う</sup>？

Q 33 なぜ、きょうだいの中で自分だけ施設に入れられたのか知りたい。

## 5. 自分が創る家庭 将来の家族のこと

Q 34 将来結婚するときに施設にいたことを相手に話せるかな？

Q 35 施設を出てから何年か経ち、子どもが生まれました。子どもが大きくなったときに自分が施設にいたことについて、話した方がいいのか迷っています。他の人はどうしていますか？

## IV 不安なこと 心配なこと

Q 36 自分の生い立ちのことで辛い思いをしています。どうしたらいいでしょうか？

Q 37 夜中にいろいろなことを考えると切なくなり眠れません。昼間はとても楽しいのですが、眠れない夜ってありますか？そんなときどうしていますか？

Q 38 何で俺（私）、精神科の薬を飲まなきゃいけないの？精神科の薬を飲んでいると普通じゃないって思う？

Q 39 他人は信頼できないけど、自分に自信もありません。家族もいないので何に頼って生きていけばいいですか？



Q40 これまでのことを振り返って、どうして生まれてきたんだろうって思います。生まれてこなかったらよかったです。

Q41 大人なんて信用することなんかできません。また裏切られたら嫌です。どうしたらいいですか？

Q42 施設から高校に通っていますが、施設に入っていることを友達に言おうか迷っています。どうしたらいいですか？

Q43 「施設の子だから…」という風に言われたり、見られたりすることってありませんか？

Q44 ここ（施設）で生活していることを知られたくない。家のことを聞かれたときにどうしよう？

Q45 施設にいることや、入っていたことは悪いことなのでしょうか？

## V 自立後のこと

Q46 いつも職場の人とうまくいきません。嫌になってすぐに辞めてしまいます。どうすればよいですか？

Q47 保証人ってなに？どんなときに必要なの？

Q48 私は家に戻れないので、自立して一人暮らしをしようと思っています。親がいない場合、施設を出るまでどれくらいお金を貯めておかなくてはならないのでしょうか？

Q49 <sup>せいかつひ</sup>生活費がなくなってしまう、<sup>あした</sup>明日から<sup>せいかつ</sup>生活することができなくなっていました。どうしたらよいですか？

Q50 <sup>わたし</sup>私のような<sup>しせつ</sup>施設で暮らしている<sup>こ</sup>子どもや<sup>しゅっしんしゃ</sup>出身者が<sup>あつ</sup>集まれる場所ってあるんですか？それは<sup>ぜんこく</sup>全国どこにでもあるんですか？どんなことをしているのですか？





どうしてここ(施設)で生活しないと  
いけないの？



どうしてなのか、私も職員さんには聞けませんでした・・・  
児童相談所の人には聞いたけど。高校卒業するまでここに  
いることになるそうです。



誰かに、自分のそういう気持ちを率直に話してみたらどう  
だろう。



それは、人それぞれだからわからない。親に「一緒に暮ら  
せるか」って聞いてみるのはどうかな？



どうしてもわからないけど、施設にいたほうが生活は楽だ  
と思う。



どうしてそこで生活しなければいけないのか？いつまで  
生活しなければいけないのか？それは誰もが知りたいこと  
だと思うから、素直に聞くのが一番！



もしそこでの生活せいかつが**つらくて**そんな気持ちきもちになっているの**だ**  
ったら、そう**い**って施設しせつの職員しょくいんさんに聞いてきてごらん。



幸しあわせになるために決きまっている。今は、親いまと離おやれることがあ  
なたにとって幸しあわせになると思おもったのですよ。



でも、子こどもが**こ**ういう質しつもん問もんをしなければなら**ない**こと自じ体たい  
に腹はらが立たつ！誰だれかに**ち**ゃんと説せつめい明めいしてほ**しい**よね。



あなたを**まも**ってくれる大人おとなたちが、「今いまのあなたには施設しせつが  
いちばんよ**い**！」って判はん断だんしたからだよ。



何なにか理り由ゆうがあ**っ**たんだよ。いつかは出でなく**ち**ゃいけ**ない**か  
ら、そのときは「どうして退たい所しょしなく**ち**ゃいけ**ない**の？」  
て思おもうよ**う**になると思おもうよ。



しせつ はい しょうじきなっとく  
施設に入ることについて正直納得して  
いません。どうしたらいいですか？



わたし こ けんりじょうやくだい じょう まも  
私もおとなから「子どもの権利条約第19条<sup>(1)</sup>で守ってい  
るから、施設にいる」と言われた。ますます納得がいきませ  
ん。いったい19条ってなに？



しせつ せんせい はな あ じぶん きも  
施設の先生とよく話し合ひましょう。そのとき、自分の気持ち  
すなお はな  
を率直に話してみたらどうでしょう。



ほか い な がまん  
他に行くところがあればいいけど、無いなら我慢するしか  
ない。



なっとく う い なっとく  
納得できなくても、受け入れるしかない。納得していない  
きも しせつ はい  
気持ちもわかるけど、施設に入らないとすればどうなるの  
か？生活はできるのか？また、生活できたとしても、出来る  
だけで良いのか？そう考えると、安定的に安全な場所を  
よ かんが あんていてき あんぜん ばしょ  
確保するというのは、残念ながらそんなに簡単ではありま  
かくほ ざんねん かんたん  
せん。だから、そう考えて納得するしかないと思うよ。



なっとく ひと  
納得している人なんかいないんじゃない？



どうしたらいいか、は私には正直分かりません。でも、自分  
は納得していなくとも、あなたを守るための環境が今あるの  
だと思えます。



施設の何がイヤなの？それをちゃんと話した方がいいよ。



施設に納得して入ってる人は少ないと思います。親の家庭  
環境と自身の心の問題、課題をしっかりと聴いた上で、それ  
でも納得できなければ、納得できないと職員や児童相談所  
の人に言ってみたらいい。



はじめは喜んで入る人はいないと思うけど、施設には本当に  
色々な子達がいるよ！



納得するには時間が必要だと思います。じっくり、親や施設  
職員さんと話をするべき。

### (1) 子どもの権利条約第19条

子どもの権利条約第19条では、国は子どもを虐待や放任から保護しなければならないと定めています。



じぶん しせつ で  
どうやって自分は施設を出られるの？



いえ かえ  
家に帰れるようになったりしたら退所できるんじゃないかな  
…あとは児童相談所の人に聞いてみると良いと思います。



しょうじき わ  
正直、分かりません。私わたしも出たいと思いましたが、小学校  
1年生から高校3年生まで施設にいました。



じりつ  
自立できるようになってから。もし、施設しせつがいやだったら、  
仕事しごとを探して自立すればいい。



おや せいかつじょうきょう こころ せいり  
親の生活状況、心の整理がしっかりついて、親自身おやしんがあな  
たを養やしなえると周りの人まわが思おもえるようになれば帰れるんじ  
ゃないかな。



さい  
18歳さいになれば退所たいしょできますが、その前まえは、親おやの現状げんじょうが解決かいけつ  
しないと今いますぐの退所たいしょは難むずかしいです。





ちゅうがく そつぎょう しごと す き  
中学を卒業して、仕事や住むところが決まっていれば出  
れるだろうけど、社会はキビしいよー！！  
しゃかい



しせつ はい  
なんで施設に入らなければならなかったのかがわかれば、ど  
うしたら退所できるかわかるとおも  
うよ。  
たいしょ おも



いえ もと じゅんび ととの  
家にあなたの戻れる準備が整ったら。



そのことで悩んだり困ったりしていることを、職員しょくいんに伝えて  
みたらどうだろう？  
つた



じぶん しせつ い なや  
自分も施設に居るときにそのことで悩んでいました、どうし  
て施設に入ったときに、それを伝えてくれないんだろうと。  
しせつ はい つた



もうすぐ施設しせつを出て自立でしなくてはいけません。頼れる身内じりつはいません。何かあつたとき施設以外たよ みうち なにに頼れるところはありますか？



せっかく育つた施設そだ しせつですから、相談そうだんの一つの候補ひと こうほにしてもよいのではないのでしょうか。



退所者たいしよしゃを支援しえんしている団体だんたいを頼れば良いと思います。NPO法人エヌピーオー ほうじんやユース(2)のグループとうじしやだんたいの当事者団体とうじしやだんたいなどもありますよ。  
(→Q50 参照さんしやう)



理解りかいのある友だちとも。話はなしを聞いてもらうだけでも、少し楽すこ らくになる気がします。



親族しんぞく、身内以外みうちいがいでも友だちとも、仕事仲間しごとなかま、施設で育つた仲間しせつ そだ なかま、アフターケアエヌピーオーほうじんをしているNPO法人エヌピーオーほうじんなど、探してみればいくらでもいますし、これからも作ろうと思えば作っていただけます。問題は頼る度合次第もんだい たよ どあいしだいかなと。



くやくしょ しやくしょ ぎょうせい たよ ちいき ふくし  
 区役所、市役所などの行政なども頼れますよ。地域の福祉  
 じむしょ そうだんまどぐち そうだん  
 事務所、相談窓口で相談にのってくれます。



で たよ ひと み おも  
 これから出ていくところで、頼れる人が見つかるといいと思  
 う。すべて頼ったらだめだけど、困っていることで頼ると力  
 になってくれるひとはいますよ。



しせつ せ わ もとしょくいん たよ  
 施設でお世話になった元職員も、頼れます。



わたし きほんてき な おも なに うし だて  
 私は、基本的には無いと思います。むしろ、何も後ろ盾や  
 かんけい な やさ ひと  
 関係が無いのに優しくしてくれる人がいるとすれば、疑う  
 くらいの方が良いと思います。人の優しさを欲している私  
 たちにはリスクが高すぎます。

## (2)「ユース」

「ユース」とは「若者」あるいは「青年」と訳されている言葉です。年齢的には、「少年法」では少年（20歳未満）を過ぎた20歳から29歳までを指す場合や、厚生労働省の一部資料（健康日本21など）は15歳から25歳ごろまでと、一定ではありません。社会的養護の場合は、広義では15歳以降（義務教育終了後のもの）からを「青年」（ユース）とっていいのではないのでしょうか。このメッセージでは、施設を出たあとの青年たちを「ユース」と呼んでいるようです。ちなみに、社会的養護の当事者組織「日向ぼっこ」では、このような「子ども」でも「おとな」でもない存在を「ことな」（子どもと大人の間にいる人）としています。



いえ かえ あと せいかつ  
家に帰った後も、ちゃんと生活できたり、  
がっこう い しんぱい だれ そうだん  
学校に行けるか心配です。誰に相談したら  
いいですか？



いえ かえ なに しせつ でんわ そうだん  
家に帰っても、何かあったら施設に電話すれば相談にのって  
くれると思います。



じどうそうだんじょ き じどうそうだんじょ  
児童相談所で気になってくれるはずだよ。児童相談所のケー  
スワーカーさんも相談に乗ってくれます。



がっこう せんせい おも  
学校の先生も、いいと思う。



しんぱい あら だ いえ かえ まえ せいり  
まずは心配ごとを洗い出し、家に帰る前に整理してみたらど  
うでしょう。そして、どうしたらいいか、家に帰る前に職員  
に相談してみたら？決して一人で解決しようと思わない事  
です。



しせつ しょくいん そうだん よ おも  
施設の職員に相談すれば良いと思います。



すみません。私わたしは家いえに帰かえれなかつたので分かりませんが、  
施設しせつの生活せいかつタイムで過すごしてみてもいいでしょうか？  
徐々じょじょに家庭かていの生活せいかつに慣なれると思おもいます。



施設しせつの友ともだちや、施設しせつの先せん輩ばいにしてみたらどうでしょう。



施設しせつに居いるときにちゃんとやれていたら、その生活せいかつを続つづける  
ようどりよくに努力どりよくしたらいいよ。



最終さいしゅう的てきには生活せいかつリズムは自分じぶん自身じしんで管理かんりできるようになら  
ないとね。



かえ ばしょ いえ しせつ で あと  
帰る場所(家)がなかったら施設を出た後、  
どこいに行くの？



わたし しんぱい じぶんひとり せいかつ さい はじ  
私 もとても心配でしたが、自分一人での生活が 18歳から始  
まり、どうにかなっています。仕事しごとしていればどうにかなり  
ます。



しせつ せんせい そうだん くだ さい しせつ さとおや  
施設の先生に相談してみてください。18歳までは、施設や里親  
せいど  
制度があるので、どこかでみてもらうことができます。



か しゅうしょく  
アパートを借りて就職。これしかない。



はんざい おか けいむしょ びょうき びょういん かね  
犯罪を犯したら刑務所、病気になったら病院、お金がなくな  
ったらホームレス。



わたし じだい い わ ひっし  
私の時代は、どこに行けばよいか分からなかったので、必死  
ひとりく  
に一人暮らしをしました。



かのう しょうしょうはや しゃかいじん おも  
可能であれば、少々早い社会人ということになると思  
います。また、自力で生活できないときは、その他にも道は  
あります。自立援助ホーム<sup>(3)</sup>などの施設もありますし、ま  
だ18歳未満であれば他の施設に行く事も可能。無理して  
ひとりでの生活をする事を優先してはいけません、頼れる人  
に相談するのが大切です。



じぶん か せいかつ こと  
自分でアパートやマンションを借りて生活する事になると  
おもいます。あと、職場の察とかがあります。親の家はもう帰  
る場所じゃないと思う。

### (3)「自立援助ホーム」

ちゅうがく そつぎょう さいい きさまでま じじょう しせつ で せいねん かてい  
中学を卒業した15歳から20歳までの、様々な事情で施設を出た青年や家庭にすることがで  
きない青年が入所して、職員の支援を受けながら働くことや、生活に必要な知識や情報、技術を  
体験しながら身につけていく場所です。たいてい6人くらいのメンバーが各自個室をもらい暮ら  
します。食事の準備や風呂などは用意されています。ただし、寮費を払わなければならないし、  
そのために働いて収入を得ることが必要です。しかし、最近は良い働き先を得るために、さま  
ざまな支援を得て学校に通うメンバーもいるので、近くの自立援助ホームを調べて、話を聞いて  
みたらいいと思います。





じぶん じぶん せいかつ  
自分はこれからどうなるの？自分の生活  
わ せつめい  
がイメージできない。分かるように説明し  
てほしい。



わたし たいしょご じゆう おも  
私は退所後のイメージをもたないまま、自由になれると思  
い、18歳で施設を出ました。いっぱい失敗しました。お金  
かんたん  
は簡単になくなっていくのです。今、イメージを持ってない  
なや なに なや で くるう  
と悩んでいるあなたは、何も悩まないで出てから苦労した  
わたし しんぱい おも  
私よりも、ちゃんと心配できているから、いいと思います。



じぶんじしん こと よ おも  
いずれは、自分自身でやりたい事をすれば良いと思います。  
ゆめ も くだ  
そのためには夢を持って下さい。みんな、ひとりひとりに生  
まれてきて しあわ けんり たと いま つら くる  
まれてきて幸せになる権利があります。例え、今は辛く苦  
すこ まえ すす こと あか  
しくても少しずつ前に進む事ができれば、かならず明るく  
ひら  
開けてきます。



かね せいかつ めん かんが ふあん  
お金や生活という面で考えていくと不安になることもたく  
せんぱい ふあん の こ しゃかい で  
さんありますが、先輩たちはその不安を乗り越えて社会に出  
ています。せんぱい の こ  
先輩に乗り越えるためのアドバイスはもらえると  
おも  
思います。



がっこうそつぎょう しゅうしよく けっこん ゆめ  
 学校卒業→就職→結婚（これは夢！）。



しゃかいじん せけん み じぶん  
 社会人になると、もっと世間が見れるようになり、自分の  
 せいかつ み おも じぶん せいかつ  
 生活のイメージが見えてくると思います。自分の生活は、  
 じぶん つく こと でき いま じぶん でき こと  
 自分で創る事が出来ます。そのために、今、自分が出来る事  
 せいいつぱいと く  
 を精一杯取り組んで下さい。



はたら じぶん かせ かね せいかつ しせつ  
 働いて自分で稼いで、そのお金で生活していく。これは、施設  
 こ かてい こ いっしょ おも  
 の子でも、家庭の子も一緒だと思います。



せいかつ じぶんしだい ひとり い  
 どういう生活になるかは自分次第だけど、一人では生きてい  
 だれ きょうりよく い おも  
 けないから誰かと協力しながら生きていくと思う！



じゆう せきん あた す こと なに  
 自由と責任を与えられる。好きな事していいし、何をして  
 もいい。そのかわりルールから外れる事をすれば処罰され  
 はいじょ なに よ  
 るし、排除される。もちろん何もしなくても良いけど、そ  
 なに ひと い こと ゆめ もくてき  
 のかわり何もしてもらえない。一つ言える事は、夢や目的に  
 むか いっしょうけんめい ひと だれ やさ  
 向って一生懸命チャレンジしてる人には、誰かが優しくも  
 きび おうえん  
 厳しくも応援してくれるよ。



みなと仲良くなりたいのにすぐに口げ  
んかになってしまいます。どうしたらみん  
なと仲良くなりますか？

そんなときは、たとえば、

1. 落ち着くために、深呼吸したり、数を数えたり、落  
ち着いてと自分に言い聞かせる。
2. 口論になりそうになったら、一時的にその場から離れ  
る。
3. 落ち着いてから、筋肉がリラックスしてきます。リラ  
ックスしてきたら、施設の職員になにが納得できな  
いのか話してみる。

いいと思うけど、すぐにはできないなあ・・・。

言い方はどうだった？同じことを言っても相手の取り方はい  
ろいろだよ。

「ありがとう」、「ごめんね」をちゃんと*い*う。そして、自分の  
言うべきことはしっかりと伝えれば*い*いと思います。



けんか こうろん ばあい すいそく い おお  
喧嘩や口論の場合は、推測が入っていることが多いです。

あいて きもち き ごかい  
相手の気持ちは、きちんと聞かないとわかりません。誤解し  
ているかもしれないので、よく話を聞いて下さい。



わたし しょうがっこう ねんせい しせつ はい  
私は、小学校1年生のときに施設に入り、そのときは、  
こうろん けんか か ま かんが  
口論、喧嘩をしてました。勝ち負けのような考えがあるな  
らば、自分の言うことを従わせることは、勝ちのようで勝ち  
ではありません。



おとな いけん あいて わたし なに つた  
大人の意見かもしれませんが、相手が私に何を伝えたいのか  
き よゆう ほう おも  
聴く余裕があった方がよいと思います。



はなし き しんこきゅう はなし き  
話を聞いてイラッてきたら、深呼吸して話を聞いてみる。  
がまん わたし  
我慢しなくてはいけないときは、私はそうする。



なかよ おも き も だれ つた  
仲良くしたいと思っている気持ちを、誰かに伝えてみたら？



すご たいへん あいて そんちょう だいじ う ことば  
凄く大変なことです、相手を尊重するのが大事。「売り言葉  
か ことば なに う  
に買い言葉」では何も生まれません。



こづか ね じかん きそく きび  
小遣いはいくら？寝る時間は？規則は厳  
ほか しせつ せいかつ  
しいの？他の施設がどのような生活をし  
ているのか知りたい。



こういうことを、他の施設の子と話せばいいね。



わたし しせつ きしょう しゅうしん ごぜん ごこ  
私の施設では起床、就寝は AM6:30 PM9:00 でした。



しせつ ちが おお わたし  
施設によってルールは違うことが多くて、私のエリアには  
しせつ しょ しょくじ ないよう せいかつ  
施設が2か所ありましたが、食事の内容や、生活のルールが  
ぜんぜんちが おほ  
全然違うのでびっくりした覚えがあります。



ふつう いえ いえ ちが しせつ ちが  
普通の家でも、家でそれぞれ違うように、施設でもそれぞれ違  
う。そして、厳しいかどうかは感じ方の問題だと思う。



こづか がくねん ちが しゅうしんじかん いちばんうえ こ  
小遣いは学年によって違います。就寝時間は一番上の子で  
し きそく なっとく じょうしき  
10時でした。規則は納得できないところもあったけど、常識か  
なと思います。



とし おう こづか ちが まいしゅう たの  
歳に<sup>お</sup>応じて小遣いは違<sup>ちが</sup>うけど、それが毎週<sup>まいしゅう</sup>の楽<sup>たの</sup>しみに♪  
しゅうしんじかん はや あさ はや く けんこうてき  
就寝<sup>しゅうしんじかん</sup>時間は早<sup>はや</sup>いし、朝<sup>あさ</sup>も早<sup>はや</sup>いけど苦<sup>く</sup>ではない。健康<sup>けんこうてき</sup>的<sup>てき</sup>！



じぶん しせつ こうこうせい こづかい えん  
自分の施設<sup>じぶん しせつ</sup>は、高校生<sup>こうこうせい</sup>の小遣<sup>こづかい</sup>いは5000円<sup>えん</sup>でした。その  
5000円<sup>えん</sup>から毎月<sup>まいつき</sup>1000円<sup>えん</sup>は貯金<sup>ちよきん</sup>。就寝<sup>しゅうしん</sup>は22時<sup>じ</sup>（夜<sup>よる</sup>10  
時<sup>じ</sup>）ですが勉強<sup>べんきょう</sup>するなら0時<sup>じ</sup>（夜<sup>よる</sup>12時<sup>じ</sup>）まで起<sup>お</sup>きてて  
も大丈夫<sup>だいじょうぶ</sup>でした。帰宅<sup>きたくじかん</sup>時間は19時<sup>じ</sup>（夜<sup>よる</sup>7時<sup>じ</sup>）を過<sup>す</sup>ぎる予定<sup>よてい</sup>  
なら必<sup>かなら</sup>ず連絡<sup>れんらく</sup>しないとい<sup>し</sup>けません<sup>き</sup>でした。プリペイド式<sup>しき</sup>  
ケータイ持<sup>も</sup>てたりバイトも<sup>きび</sup>できたので、そこま<sup>きび</sup>で厳<sup>きび</sup>しい  
かんきょう  
環境<sup>かんきょう</sup>ではありま<sup>きび</sup>せんでした。



ほか こ なかよ  
他の子となかなか仲良くできないときに、  
どうしたらいいですか？



はな  
話しかけなくても、いっしょ はん た  
一緒にご飯を食べるとかするのはどう？



べつ むり なかよ ひつよう おも  
別に、無理して仲良くなる必要はないと思います。



きげん わる だれ じぶん  
機嫌が悪いときは誰にでもありますよね。自分がイライラし  
ていた場合は、あとで「さっきはごめんね」と言いましょう。



しせつ しょくいん き  
施設の職員に聴いてください。きっと良いアドバイスをくれ  
ると思います。



ようす み むり なかよ  
まず、様子を見してみる。でも無理に仲良くしなくていいので  
は。



こえ ゆうき さいていげん あいて こえ  
声をかける勇気がないなら、最低限、相手から声かけてきた  
げんき はな  
ら元気よく話す！





ふだん  
普段から「ありがとう!」「ごめんなさい!」を言えるように  
しておけば、なんとかなりますよ。





なかなか施設しせつでの生活せいかつになじめません。  
ほんとう 不安ふあん  
本当になじめるのかも不安です。



わたし しょうがっこうこうがくねん しせつ き なじ  
私は小学校高学年で施設に来たので、馴染めないというか、  
ほとんど馴染もうともおもいませんでした。



しせつ せんせい はなし おうえん  
施設の先生との話が、あなたを応援してくれます。



な せい せい せいかつ あ まえ さき  
そのうち慣れる。そこでの生活が当たり前になるよ。先にい  
た子は、そんなに気にしてないよ。



むり なじ よ  
無理に馴染もうとしなくても良いのではないのでしょうか？  
わたし ねんちか しせつ さいご なじ  
私も10年近く施設にいたのですが、最後まで馴染めなかつ  
たのかもしれない。



なじ  
ひょっとすると馴染めなくてあたりまえなのかもしれませ  
ん。



なじめる人、なじめない人、それぞれいるとおもうので、そんなふうになやむ必要はないと思います。



ちょっとずつ馴染んでいけますよ。あせらない。



なじめます！みんな初めはそう思う！



大丈夫！いつかそこが家みたいになるから。でも、どうしてもなじめない場合は先生に相談してみよう。



あせらず、少しずつなじんでいけばいいと思う。みんな最初はそうだったので。



じぶん いけん だれ い  
自分の意見は誰に言えばいいの？



きほんてき だれ い おも ぜんぶ う い  
基本的に誰に言ってもいいと思う。全部は受け入れてはもらえないけど。



しせつ せんせい しせつちょう いけん き  
施設の先生や施設長が、あなたの意見を聞いてくれます。



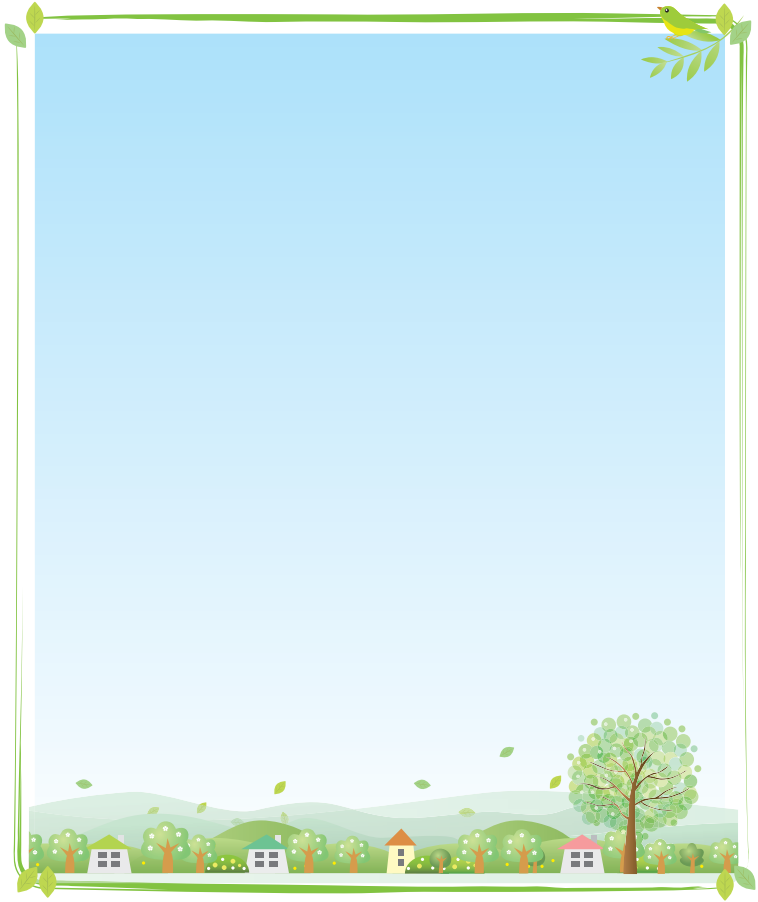
つた あいて つた つた あいていがい  
まず、伝えたい相手に伝えるべきです。伝えるべき相手以外に話をすると本心が伝わりません。逃げずに相手に伝えましょう。



い ひと つた ひと い よ おも  
言いたい人、伝えたい人に言えば良いと思います。



だれ たい い  
誰に対しても言えるようになるといいね。





としうえ こ ほか こ なく み  
年上の子が他の子を殴ったのを見たけど、  
「だまっとれ」と言われた。どうしたらいいかわからない。



じぶん ばあい  
自分の場合は、どうしたらいいかわからないことがあると  
しょくいん い はなし き なく はな  
職員に言ったら、話を聞いてくれた。殴ったことも話すこ  
とになったけど。でも、だいじょうぶ  
大丈夫だった。



せんせい い ふく そうだん  
それは先生に、「だまっとれ」と言われたことも含めて、相談  
しよう。そして、あなたがとしうえ こ ひがい う  
年上の子から被害を受けないように  
してもらいましょう。



い  
言ったほうがいいでしょう。でも・・・言えたらいいけど、わたし  
にはむり こわ  
無理。怖いもん。



い  
言ったのがバシたら、ばいがえ  
倍返しだもんね。悩むよね・・・



わたし だま よ おも  
私は、黙っていれば良いと思います。



わたし  
私は、もしそういうことがあったら、自分の味方の年上の子  
じぶん みかた としうえ こ  
に話して守ってもらおう。その後、その年上の子と2人きりに  
はな まも あと としうえ こ ふたり  
ならないようにしたい。



わたし  
私は、相手のために言うべきだと思います。殴られた子にと  
あいて い おも なぐ こ  
っても、殴った子にとってもね。  
なぐ こ



わたし  
私だったら、その場は逃げて、先生に「喧嘩してる」と伝え  
ば に せんせい けんか つた  
るのがいいと思う。  
おも



だま  
黙ってて傍観者になるか、それとも殴られたその子のため  
ぼうかんしゃ なぐ こ  
に勇気を出して周りに通告するかよく考えてみて。通告  
ゆうき だ まわ つうこく かんが つうこく  
したことで、年上の子に今度は自分がやられるんじゃない  
としうえ こ こんど じぶん  
かと不安な気持ちになるのはわかるけれど、黙ったままじ  
ふあん きもち だま  
ゃ、年上の子はいつになっても変わらないままになってし  
としうえ こ か  
まいます。



おとな　じぶん　おも　つた　いら　いら  
大人に自分の思いが伝わらずイライラ  
することが多いです。どうしたら上手に気持  
ちを伝えられるようになりますか？



じぶん　つた　つた　かんちが  
自分も、伝えたいことが伝わらず、勘違いされるとイライラ  
します。



じぶん　なに　い　せいり　おも  
まず、自分が何を言いたいのか整理するといいいと思います。



きも  
気持ちはわかるけど、だからといって八つ当たりは止めたほ  
うがいいと思います。



おとな　おも　つた　むずか  
大人でも、思いを伝えることが難しくイライラすること  
が多いです。上手に伝えることよりも、一所懸命伝えること  
が大切だと思います。わかってもらえるまで、何度でも伝え  
る努力は必要だと思います。





ただ、相手あいてが聞く準備きじゅんびが出来できているかも重要じゅうようです。

そこまで気きをつかうことないんじゃないの？相手あいては大人おとなでしょう？



人に伝つたわらない気持ちきもちってありますよね。だけど、自分じぶんのことだけつたを伝えようとしてませんか？

自分じぶんのことだけじゃダメなの？



紙かみに書かいて伝つたえるのも、いいかもしれない。



何なんでイライラするか、気持ちきもちを整理せいりすることも大切たいせつですよ。  
感情的かんじょうてきにならずに、まず落おち着ついて話はなしてみたらどうだろう。



職員しょくいんに、「思いおもが伝つたわらなくてイライラしてしまう」という  
気持ちきもちも伝つたえてみたら？



さとおや す かあ あ  
里親さんを好きになったら、お母さんに会  
えなくなっちゃう？里親さんもお母さん  
す かあ  
も好きなんだけど、どうしたらいい？



わたし さとおや かあ だいす い  
私の里親さんは、「あなたのお母さんのこと大好き」と言っ  
てくれました。だから、お母さんに会えなくても、大丈夫な  
きも  
気持ちになりました。



さとおや じぶん  
里親さんはあなたをかわいがってくれますが、自分があな  
たのお母さんではないことを十分理解していると思いま  
す。そして、さとおや かあ そんちょう  
里親さんはあなたのお母さんのことも尊重し  
てくれます。だからお母さんを好きといっても、お母さん  
かあ  
に会いたいといっても、さとおや おこ  
里親さんは怒らないとおもいま  
すよ。



す あ まえ さとおや  
どっちも好きで当たり前。里親さんはわかるんじゃないかな。



みんなお母さんは好きだと思う。それを認めてくれない里親  
さんで、<sup>かあ す おも</sup> <sup>みと</sup> <sup>さとおや</sup> 会わせてくれないのだったら、そんな家逃げたほう  
が<sup>あ</sup> <sup>いえに</sup> いい。



里親さんを好きになってあげてください。お母さんも大切  
にしてあげて下さい。子どもが本当のお母さんと離れて  
生活することは、本当は辛いことです。でも素晴らしい点  
があるとすれば、お母さんが複数名できることがあげられま  
す。他の人は、頼れる親は2名です。しかし、<sup>わたし</sup> 私たちは  
2名以上頼れる親代わり、親がいるということです。この  
ことは素晴らしいことだと思えます。<sup>すば</sup> <sup>おも</sup>



生みの親と、育ての親と、<sup>りょうほう</sup> 両方いていいと<sup>かんが</sup> 考えてみてはい  
かがでしょうか。



自分には、<sup>ち</sup> <sup>つな</sup> 血こそ繋がっていないが、<sup>じぶん</sup> <sup>み</sup> 自分を見てくれる、<sup>ささ</sup> 支  
えてくれる「親」がこんなに多くいることというのは<sup>しあわ</sup> 幸せで  
しょ。



し せ つ    し ょ く い ん    そ う だ ん  
施設の職員に相談したくてもなかなかで  
き ない。つ い 反 発 し て し ま っ ぽ う が、う ま い 声  
は ん ぱ つ    こ え  
の かけ 方 は あ り ま す か？  
か た



わ た し    ば あ い    し ょ く い ん    ほ う    わ た し  
私の場合は、職員の方が、私のイライラするようなことを  
い 言 う の で す。こ っ ち が 声 の かけ 方 を 変 え た と こ ろ で ど う な る  
い    こ え    か た    か  
の かな。職 員 の 方 が 変 わ っ て ほ し い と 思 い ま す。  
し ょ く い ん    ほ う    か    お も



そ う い う と き は、何 を 言 っ て も ダ メ だ と 思 う。  
な に    い    お も



し ぶ ん    お も    つ た    こ と ば    み  
自分の思いを伝えられないのは、言葉が見つからなかった  
り、周 り の 目 が 気 に な っ た り、色 々 と あ り ま す よ ね。こ れ は  
ま わ    め    き    い ろ い ろ  
少 し ず つ 訓 練 す る し か な い と 思 い ま す。  
す こ    く ん れ ん    お も



こ ま    し ょ う じ き    は ら わ    は な    お も  
困 っ た ら、正 直 に 腹 割 っ て 話 す べ き か と 思 い ま す。



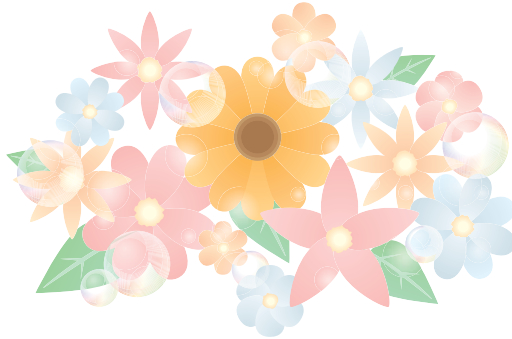
て が み こ う かん  
手 紙 交 換 と か ど う で し ょ う？



それは、<sup>しょくいん</sup>職員が<sup>き</sup>気づかないといけないと思うけど、<sup>わたし</sup>私は  
<sup>しょくいん</sup>職員に<sup>そうだん</sup>相談したことないからわからない。



<sup>はんぱつ</sup>反発してしまうことってあると思う。<sup>おち</sup>人それぞれ<sup>ひと</sup>価値観が<sup>ちが</sup>違  
うのだから。<sup>なにげ</sup>何気ない<sup>かいわ</sup>会話から<sup>はじ</sup>始めて、<sup>しぶん</sup>自分の<sup>おも</sup>思いをゆっ  
くりと<sup>はな</sup>話して<sup>おも</sup>たらいいと思う。





職員は口では色々言ってくれるけど、所詮  
自分の家庭があって、仕事で自分に関わっ  
ているだけなんだから。やっぱり自分のこ  
とを本当に心配して考えてくれている  
大人なんていないんじゃないの？



職員は自分の家庭があっても、私のことをきちんと考えた  
り心配してくれたりしました。そんな職員もいますよ。



今までの経験からそう思われるのは当然です。あなたは悪く  
ありません。だけど、あなたを応援してくれる大人は必ずい  
ます。



確かにそういう人もいっぱい居るけど、話すとき意外にわかっ  
てくれる人もいますよ。



だけど、その職員が、仕事で関わっているだけかどうかなん  
てわからないじゃん。そう決めつけるのはよくない。



そうですね、今は少し違う考えになりましたけど、私も  
そのように思っていました。ひょっとすると、家族と同じ  
愛情はもらえないのかもしれない。しかし、職員さんの  
愛情は今の私に残っています。そのことは本当にありがた  
いと思います。



全員が、あなたの事を心配してくれているかどうか分かりま  
せん。そのような職員もいるかもしれないし、そうではない  
職員もいるかもしれない・・・先生も人間だからね～。



そうかもしれないね。でも、あなたの頑張りや取り組む姿勢  
で、周りは変わります。でも、相手だけを変えることは難し  
いです。相手を変えるには、まず自分から変わっていきま  
しょう！



だいたい人間は、自分が大事だと思うけど、本当に心配し  
てくれる人はいますよ。なかなか自分もそんな人見ないけ  
ど、必ずそんな人も居ると思いつつ日々生活してますよ。



じ どう そうだんじょ たんどう せんせい まいとしか  
児童相談所の担当の先生が毎年替わりま  
す。僕の小さかったときのことを聴きたい  
ときはどうすればいいの？



じどうそうだんじょ せんせい ひ つ う わか  
児童相談所の先生は引き継ぎを受けています。もし解らない  
ことあったら、知っているケースワーカー（児童福祉司）さ  
んから聴いてもらいましょう。



あなたが知りたいことを知る手助けを、施設の先生にもして  
もらえばいいと思います。職員さんから聞いてもらいませ  
う。



そうですね、私たちは心をもった人間ですから、毎年  
のように替わる人を信用できないし、信用したからこそ心  
を  
開いたのに、1年後にはいなくなる・・・本当に辛いこと  
ですよね。ただ、これは基本的に私たちには変えることは  
できないでしょう。



たいせつ なかま おも でばなし なかま つく  
大切なのは仲間。思い出話ができる仲間を作ろう。





じぶん れきし のこ  
自分の歴史は残せないのかもしれませんが、自分の家族の  
れきし のこ  
歴史は残していただけます。今後の自分や自分の子どもの家族  
きろく のこ  
記録は残せるのです。そういうふうに気持ちを引きかえてみ  
ませんか？



か せんせい ていど ひ つ しん  
替わった先生も、ある程度の引き継ぎをしているので、信じて  
いいと思う。あるいは、いぜんたんとう せんせい き よ  
以前担当していた先生に聞けば良い  
おも  
と思います。



き  
「聞きたーい！」って訴えれば、だれ かしと教えてくれない  
かな？



ひと か しかた じぶん おも で じぶん まも  
人が替わるのは仕方のないこと。自分の思い出は自分で守れ  
るようにアルバムや賞 しょうじょう 状はすてちゃダメ！！



じどうそうだんじょ みまも  
でも、ずーっと児童相談所に見守ってほしいですね。



しんがく しり つこうこう だいがく  
進学はなるのか、私立高校や大学に  
きんせんてき い  
金銭的に行けるのか？



ざんねん しせつ おち  
残念ながら、施設によってバラバラだと思います。



いっばん かてい な しんがく  
一般の家庭のように、やるべきことが無いけども進学して  
みるか・・・という形で進学しようと思うなら、難しい  
おち しぶん ゆめ なに なに じかん  
と思います。自分の夢は何か？やりたいことは何か？時間  
のあるときに考えてみてください。そのために必要な進学  
であれば、道はいくつかあると思います。



わたし しんがく しゃかい で べんきょう ほうほう えら  
私は進学せずに、社会に出て勉強する方法を選びました。  
ろうどうたいか ちんぎん いただ しゃかい まな くろう  
労働対価（賃金）を頂きながら社会を学ぶ、苦労はしまし  
たが良かったと思います。



かね か せいど い  
お金を借りる制度とかあるから、行けなくはないですよ。そ  
ういう制度を調べてみては？



さまざまな援助とかもあると聞いたので、行くことをはじめから諦めるよりは、まず相談！



施設にいるあいだに私立高校に行くことはある程度可能だけど、18歳になって施設を退所したあと大学に進学する場合には、金銭的な問題が出てきます。



奨学金制度や進学応援金<sup>(4)</sup>というものがあります。



進学しなくても社会に出て勉強する方法もあります。

#### (4)「進学応援金」

児童養護施設や単親家庭の高校・大学等への進学を応援する様々な制度、基金を「進学応援金」といいます。これには返済しなくてもいいものと、返済しなければならない場合があります。返済しなくてもいい例の代表的なものに「新聞奨学生制度」(大学への入学金や授業料を立て替えて支払ってくれる制度)があります。ただし、新聞販売店に住み込み4年間新聞配達をしなければなりません。その他進学資金の一部を支給してくれますが返済しなくてもいいものもあります。返済が必要な奨学金としては、日本学生支援機構が代表的です。これは高校、大学等で貸してくれます。ただし、卒業したら返済しなければなりません。その際には、有利子と無利子の二種類があります。借りる際には、返済計画もしっかり立てる必要があります。



こうこう い  
高校に行けなかったらどうなるの？



しごと おち わたし こうこう い  
仕事するしかないと思う。私は、高校は行きたくなくても  
しごと ほう いや こうこう い  
仕事する方はもっと嫌だから、高校にどうにか行けるよう  
がんば  
頑張りました。



しせつ  
施設によってバラバラ。



ひっし しごと せいかつ お くだ  
必死に仕事をするだけです。でも、生活に追われないで下さ  
い。まだ、しごと か べんきょう じかん  
仕事を変えるチャンスはあり、勉強もできる時間  
があります。



ふつう こうこう ていじせいこうこう つうしんせいこうこう い  
普通の高校だけではなく、定時制高校や通信制高校に行くこ  
とをすす せせつ  
勧めしてくれる施設もあります。



たいしょ せせつ おち  
退所するだけです。その施設にはいられないと思います。



就<sup>しゅう</sup>職<sup>しょく</sup>先<sup>さき</sup>がみ<sup>み</sup>つかるまで、そこ<sup>い</sup>に居<sup>い</sup>させてくれる施設<sup>しせつ</sup>もある  
おも<sup>おも</sup>う。就<sup>しゅう</sup>職<sup>しょく</sup>先<sup>さき</sup>もいっしょ<sup>いっしょ</sup>にさが<sup>さが</sup>すしてくれる。



はたら<sup>はたら</sup>かなければいけない。何<sup>なに</sup>もしないで、ぶらぶら暮<sup>く</sup>らすわけ  
にはいかないから。





がっこう い  
学校に行けません。どうしたらよいです  
か？



い りゆう おも がっこう い  
行けない理由はいろいろあると思うけど、学校に行けないで  
しせつ  
施設にずっといるのも、つらいですね。



しせつ せんせい そうだん くだ あんしん く  
施設の先生に相談して下さい。そして、あなたが安心して暮ら  
せるように支援してもらって下さい。



しせつ せんせい おし しせつ せんせい がっこう い  
施設の先生が教えてくれる。施設の先生は、学校に行けない  
からといって、あなたを見捨てたりしないと思うよ。



がっこう い もくてき がっこう い おな  
学校に行くことが目的ではありません。学校に行くことと同  
じ様なことができれば、社会に出ても困ることは少ないと  
よう  
考えています。大切なのは、しゃかい で こま すく  
考 えています。大切なのは、まな しせい ひつよう じぶん  
努力して得ることが大切。



がっこう せんせい しせつ せんせい そうだん がっこういがい いばしょ  
学校の先生より、施設の先生に相談しよう。学校以外の居場所  
おし  
を教えてくださいませんか。



なぜ行けないのでしょうか？行けない理由があるのなら周囲の  
 はな ひと そうだん よ おも  
 話しやすい人に相談してみると良いと思います。

りゆう  
 理由がわかっていたり、それを言えるのだったら楽だけど、  
 つら  
 それができないから辛いんだよね！



それでも行かなくちゃ・・・ってみんなから言われるだろう  
 つら むり  
 から辛いね。無理しないで。



行けないときは無理しない方がいいです。職員に調べてもら  
 えば、フリースクール<sup>(5)</sup>など学校以外の居場所もあります。

### (5)「フリースクール」

学校教育の枠にとらわれず、子どもの自由と自主性の尊重を原則とする学びの場です。日本では、1980年代に学校に行けなくなった子たちの親が中心になって誕生しました。授業内容には音楽や絵画、料理や農作業など様々です。現在は在籍校の校長が認めれば、フリースクールの出席が在籍校の出席扱いになるようになりました。ただし、フリースクールは法律で決められた学校ではないので、公的な資金援助が少なく、保護者の経済的な負担が大きいので、施設の子もたちがそこに通いたいと思っても経済的に難しい場合が多いでしょう。今（2015年1月）フリースクールの位置づけに関して、政府の「教育再生会議」というところが法改正も考えながら検討を始めています。そこで経済的負担の軽減についても検討され、施設の子もたちで必要な子どもたちが通えるようになることを願います。



おや そうだん だれ そうだん  
親のことを相談するときは、誰に相談すればいいの？



じぶん そうだん ひと はな ひと はな おも ほく  
自分が相談しやすい人、話しやすい人に話すといいと思う。僕は施設しせつの職員しょくいんに聞きました。



たんとく せんせい はな ば あい はな せんせい そうだん  
担当の先生が話にくい場合は話しやすい先生に相談します。あるいは施設長しせつちやうの方がよいと思います。



しんり せんせい ば あい しんり せんせい そうだん  
心理の先生がいる場合、心理の先生に相談してはどうですか。



じぶん はな おも ひと だれ よ おも あながい だれ  
自分が話しやすいと思える人なら誰でも良いと思う。案外、誰でも聞いてくれるものです。



じぶん たんとく うご じどうそうだんじょ  
自分の担当が動いてくれないならば児童相談所のケースワーカーきに聞いてみるのはどうですか。



ひと たよ じぶん ひと はな  
そういうのは人に頼るのではなく、自分が「この人にだったら話してもいいな」と思える人に話せばいいと思う。





親戚や信頼できる人、友だちがいたら、その人に聞いたらどうかな。信頼できる友達の親がいるなら、その人に相談をすれば良いかもしれません。



「ことな」達に相談してみるのも良いでしょう。（「ことな」＝「ユース（p20）」解説参照）



もしかしたら、親の相談を他人に簡単にできないのは、自分が親に対して気遣っているか、他人に漏れたら自分が危ない状況に追い込まれるからではないですか？そうだったら、まずは、親と自分自身を守ってくれる人を探し、その人に相談するのが良いのではないのでしょうか？



おや たの ことわ ことわ  
親の頼みごとを断れません。どう断れば  
いいのだろうか？



じぶん おや い たよ  
自分は「親の言いなり」なのかどうか分かりませんが、頼ら  
れてうれしいから断れません。



「～してあげたいんだけど、今は難しいのでごめんなさ  
い。」と試してみてもどうでしょうか。



はっきり断るしかない。良い事、正しいことで頼られること  
はいいと思いますが、悪いこととおもふことは断る！



たよ 頼られたことが、自分が出来ることなら、頼られてもいいん  
じゃない。



たよ 「頼られると嬉しい」ことだけ伝えて、後は断ってもいい  
んじゃないですか。



おや たよ こた とき  
親に頼られて応えたい時ありますよね。わかります。ただ  
どの よう たの か  
様な頼みごとによって変わりますよね。法律違反や  
おや よく たの でき さ おも  
親の欲をみただけの頼みは出来るだけ避けるべきだと思  
います。これも信用できる人に相談して、まずは自分の心  
しんよう ひと そうだん じぶん こころ  
を整理することが先決だと思います。



じっさいじぶん だれ ことわ  
実際自分もよくわかりませんが、誰かにかわりに断っても  
ないよう はな ことわ そうだん  
らう、内容を話し、どう断るか相談します。



そうだん み ちか はな おとな そうだん おも ぜったい  
相談する。身近に話せる大人に相談したらいいと思う。絶対、  
かか こ  
抱え込まない。



うれ たの こと よ おも  
嬉しい頼み事なら良いと思うけど、それがしんどいのなら、  
その きもち つた よ おも  
気持ちを伝えると良いと思います。できない、やりたく  
ないことを無理矢理やったって、けっきょくおや  
結局親から「ダメ出し」  
しかこないから、やらない方がいい。



じぶん じしん おこな はん い かんが なに う い  
自分自身で行える範囲で考えて。何もかも受け入れると  
きんせんてき じぶん じしん  
(金銭的なものまで)、自分自身がいっぱいになります。



いえ かえ おや  
家に帰ったときに、親とうまくやっていけるかどうか不安です。



「うまくやる」ってどういうことだろう。いえ かえ  
家に帰れば、それだけでいい。



わたし いえ こま しせつ せんせい でんわ  
私は、家で困ったことがあったので、施設の先生に電話して  
なんとかあったよ。



おや おな きも おも おや しんぱい  
親も同じ気持ちだと思う。親もうまくやれるか心配している  
ひと おも ほんとう おとな こ  
人もたくさんいると思います。本当であれば、大人も子ども  
かんけい たが いけん い あ ばしょ ほ  
も関係なくお互いの意見を言い合う場所が欲しいところで  
す。



いつもベッタリの おやこ ぎゃく へん  
親子も逆に変だよ。けんかは あ まえ  
あたり前。



それは、おや どりよく  
親が努力すること！！



うまくやるイメージはどんなことでしょうか？<sup>たが</sup> <sup>あゆ</sup>お互いが歩みよ  
ることも、<sup>たいせつ</sup> <sup>おも</sup>大切だと思います。



<sup>かていじじょう</sup>家庭事情がそれぞれあり、<sup>じょうきよう</sup>状況にもよりますが、<sup>はな</sup> <sup>ふんい</sup>話せる雰囲気  
<sup>き</sup> <sup>ゆうき</sup> <sup>も</sup> <sup>はな</sup> <sup>ふあん</sup> <sup>はな</sup> <sup>ひと</sup>気や勇気を持って話せるなら、その「不安」を話すことも一  
<sup>おも</sup>つだと思います。



<sup>わたし</sup> <sup>ばあい</sup> <sup>さいしょ</sup> <sup>きょりかん</sup> <sup>と</sup> <sup>おな</sup> <sup>くうかん</sup> <sup>す</sup>  
私の場合は、最初は距離感を取っていました。同じ空間で過  
<sup>あせ</sup>ごして、焦らずゆっくりコミュニケーションをとっていけば  
<sup>よ</sup> <sup>おも</sup> <sup>だれ</sup> <sup>ふあん</sup> <sup>かた</sup> <sup>ちから</sup> <sup>ぬ</sup>  
良いと思います。誰もが不安だけど肩の力を抜けばいいと  
<sup>おも</sup>思います。



<sup>おや</sup> <sup>おや</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>わ</sup> <sup>き</sup> <sup>きち</sup> <sup>らく</sup> <sup>ふあん</sup>  
親は親、自分は自分と割り切ると気持ちが楽になるよ。不安  
<sup>しかた</sup> <sup>おも</sup> <sup>おや</sup> <sup>い</sup> <sup>たにん</sup>  
がってても仕方ないと思う。親と言えども他人なのだから、  
<sup>おも</sup>ぶつかることはあると思う。ぶつかったときどうやってい  
<sup>こんご</sup> <sup>か</sup>  
くかで今後が変わっていくはず。だからあまり不安を抱え  
ないで。



<sup>わたし</sup> <sup>おや</sup>  
私、親がいたことがないからわからない。



Q25

おや す 親のことがどうしても好きになれません。  
これって変ですか？  
へん



おや す 親を好きになれない気持ち・・・わかります。

へん おち くる じぶん おや す  
変じゃないと思うけど、苦しいよね、自分の親を好きになれないのは。



どんなことであれ、原因があるから結果があります。あなたが親を好きになれないのは、あなたにだけ問題があるわけではないと思う。だから、一人で悩まないように・・・。



どのようなことがあったのかで、永遠にそのままなのか、ある時期に来ると許せるときが来るのかがわかるのだと思います。



なんで好きになれないか？その回答次第だけど、親を好きでなければならないということだけが正解じゃないと思う。  
わたし おや じぶん たいせつ  
私は、親が自分のことを大切にしてくれないのだったら、  
むり す ひつよう おち  
無理して好きになる必要はないと思います。



どんなところが嫌きらいか考かんがえてごらん。それを親おやに言いってみるとかどうかな。



わたし 昔むかし嫌きらいだったけど、今いまは好すきだよ。



自分じぶんの中なかのイヤなところ、親おやにもあるんだよね。



変へんじゃないと思おもいます。親おやも完かんぺきじゃないから、イヤなところがああっていいんじゃない？



親おやを好すきになれないのは施し設せつで育そだったからなのかな？親おやと  
いっしょに暮くらしている子こたちも、自分じぶんの親おやを好すきになれな  
い子こっているんじゃないかな？



わたし 親おやのことがわからないので、そのような気き持もちを持もったことがありません。



おやこ えん き おやこ えん  
親子の縁を切りたいのですが、親子の縁は  
き  
切れますか？



き ほう らく き じぶん き  
切れた方が楽なのかもしれませんが、自分からは切れませ  
ん。だから私わたしは、自分じぶんの中で「親おやはいない」と思おもうようにし  
ました。



き むすか わたし こころ なか き  
切ることは難むずかしそうだけど、私わたしは心こころの中で切きっています。



おやこ えん き おや れんらく むし  
親子の「縁えん」は切きれませんが、親おやからの連絡れんらくを無視むしするなど  
きより  
「距離きより」をとることはできます。



えん き おや べつ じんせい い  
縁えんは切きれない。けれど、まったく親おやとは別べつな人生じんせいを生いきてい  
くことはできる。



すきになれないというだけで、縁えんを切きるのはどうだろう。距離きより  
をおよけば良いのでは？



あ えん かんけい わたし いま き  
会あわないでいれば、縁えんとか関係かんけいない。私わたしは今いま、切きれているよ  
うなもの。





おや じぶん たいせつ ぶり  
親が自分のことを大切にしてくれないのだったら、無理して  
す ひつよう おち  
好きになる必要はないと思います。



わたし おち  
私もなんとも思った！



とくべつ じじょう ほうてき おやこ えん き  
特別な事情があれば、法的には親子の縁は切れます。でも、  
えん き せいかい おち こしぶん かか  
縁を切ることだけが正解じゃないと思う。その後自分で関  
りをつたなければ、意味がありません。



じぶん おち き おち じぶん  
自分がどうしたいか、だと思えます。切りたいと思うなら自分  
が切ればいいだけのこと。



こせき ぬ よ おち あと よ かんが  
戸籍を抜けば良いと思うが、その後のことを良く考えてか  
らの方が良いと思えます。何かと困ったときに頼れるのは親  
だと思えるので。しかし、全ての親が頼れるわけではないです  
けどね。



おや 親がいなくても、これから先、生きていけるの？ さき い



どうにか生きています。 い



生きていけます。決して自分ひとりではありません。 周り  
おや ちが おとな  
に親とは違う大人があなたを支えてくれます。そのためには、  
ひとり なや たす ちと  
一人で悩まず助けを求めることが大切です。 たいせつ



生きていけます。自分で生活できれば問題ないです。そんな人  
は、自分から言わないだけでいくらでもいる。 じぶん い



余裕で生きていける。親が居なければ、老後の面倒見なくて  
すむから楽だよ。 よゆう い おや い ろうご めんどう み



逆に、親はいらない。 ぎゃく おや



生きていけないことはないです。でも、周囲に頼れる人がい  
ないと厳しいかな。 い しゅうい たよ ひと



ひと かなら じりつ おや  
人は必ずいつか自立しなくてはなりません。どんな親から  
う 生まれても、こんな環境に育ったからと言っても逃れるこ  
とが出来ません。ただし、たった一人では生きていくことは  
むり 無理でしょう。仲間を見つけて生きていくことが大切です。



おや はな い おや い が い ひと う ま  
親と離れても生きていけます。というか、親以外の人と上手く  
やっ て 生 じ り つ お も  
やって生きることが自立だと思うけど。





おや じぶん たい ほんとう きもち  
親の自分に対する本当の気持ちを知ら  
たいのです。どうしたら知ることができ  
ますか？



わたし こわ し おも しせつ しょくいん そうだん  
私は、怖いけど知りたいと思い、施設の職員に相談しまし  
た。親と職員と自分の3人で話しました。そして、いっぱい  
じぶん はなし き  
自分の話を聞いてもらいました。



はな きかい じぶん きもち はな おや  
話せる機会があるとき、自分の気持ちを話してみ、親の  
きもちもきいてみたら？もしそのとき話してくれなかった  
としても、「今は言えないんだろうなあ」と思えば？



おや きもち おや ことば こうどう み  
親の気持ちは親にしかわからない。言葉なんかより行動を見  
て知ることができると思うよ。



はな あ  
とことん話し合えばいいんじゃない？



そうですね、親の気持ちだったり、大切な人の気持ちって  
知りたいですよね。でも、ざんねん残念ながら、ぜんぶ全部の子どもがその  
きもちをしることは出来ないと私は思います。



わたし ちち はは な  
私は父と母を亡くしてしまっているのに、何とも言えませ  
んが、私 も今、親となり親の立場からすると子どもたちが  
おとな となったら、話せる機会が出てくるように思います。親  
も話せるタイミングを探しているかもしれません。



なや  
悩まないで、本人に直接会って聞けば良いと思います。



おや  
親のことを知っている人に聞いてみるのもありかもしれま  
せん。ただ、自分が望んでいる答えが返ってくるかどうかは  
わからないので、覚悟はしておいた方が良いでしょう。



じぶん き  
自分で聞けないようなら、施設職員さんに代理で聞いてもら  
うといいと思う。



じぶん しせつ い  
自分がいけなかったから施設に入れられ  
た。どうせ僕なんかいない方がいいんだ。  
ほく おも  
親もそう思っている。



ほく おや い おも  
僕の親もそう言っていた。けどそう思いながら生きている  
のは結構つらい、と最近思うのです。でも、僕のことをほめ  
てくれる人もいる。だから、いない方がよかったと思う必要  
はないのではないですか。



たれ い  
誰かにそう言われたの？でも、自分が何かしたという自覚が  
ないなら、違うんじゃない？



おや おち  
親にどう思われるかではなく、自分が自分をどう思うか、が  
だいじ  
大事じゃないですか？あなたが生きることには価値があると  
おも  
思います。



しせつ はい りゆう いろいろ  
施設に入る理由は色々あるが、そのことは考えすぎず、今  
ひと い  
人と生きていくことを大切にすればいい。



それは否定できないけど、しょうがない環境だったのかなー  
とおも  
と思うしかない。だから、いないほうがいいなんて思わな  
いほうがいい。



どうして施設に入ったかは、しっかり職員に聞いてほしい  
な。そして辛いかもしれないけど現実を受け止めて欲しい。  
「自分は嫌われてる」、「必要のない人間だと思われてる」だ  
なんて、自分で決めつけないでほしい。



たとえ親がそう思っていたとしても、死ぬ理由にはならない  
よ。親じゃなくても、あなたを必要としてくれる人はいるよ。



自分もそう悩んだ時期があります。ですが、それは違うんで  
す。自分なんていない子だって決してそう思わないで。



いえ かえ おや しじょう れんらく  
家に帰りたいけど、親の事情でずっと連絡  
がとれない。どうしたられんらく  
できるようになるのかな。それとも私のこと忘れちゃ  
ったのかな？



いえ かえ おや わす  
家に帰れなくても、親には忘れてほしくないよね。



じどうそうだんじょ たんどう き  
児童相談所の担当ケースワーカーに聞いてみたら？



おや わす とく はは わす おち  
親は忘れることはない。特に「母」は忘れない・・・と思  
いたい。



れんらく ま こ こ いま あきら  
連絡を待ってみても、来ないときは、来ない。だから、今は諦  
めたほうが、楽になるよ。



いえ しじょう りかい わす  
あなたも「家の事情」なんだと理解しているんだから、「忘れ  
られた」と思わないほうがいいよ。



こ わす おや おち おや しじょう  
子どもを忘れる親はいないと思う！ただ、親にも事情がある  
んだろうな、と私は思っている。





れんらく きたい いま おや こ まえ わら  
連絡を期待するとしんどいので、「今、親は子どもの前で笑う  
よゆう がおも きも らく  
余裕がないんだ」と思うと、気持ちが楽になるよ。



こ おや わす しんばい  
子どもはこうやって親のことを忘れていないし、心配してい  
るんだから、おや こ しんばい  
親ももっと子どものことを心配してほしいよね。





職員しょくいんから事情じじょうがあって親おやには会あえないと  
聞きいています。どうにかして親おやを探さがし出し  
て会あう方法ほうほうはないでしょうか？



「どのような事情じじょうがあるの」と、職員しょくいんに聞きいてみたら？



“事情じじょう”にもよるんじゃない？



職員しょくいんの先生せんせいは、いろいろな事情じじょうを知しっている上で、親おやには会あえないと伝つたえていることもあります。私わたしも高校こうこう2年生ねんせいのときまで、親おやに会あわせられないという判断はんだんで、母ははには会あえませんでした。高校こうこう3年生ねんせいのときに、施設しせつに入はいってから初はじめて母ははに会あいましたが、その事情じじょうが分かりました。



探偵事務所に搜索そうさくを依頼いらいすればいいと思います。高たかいですが。



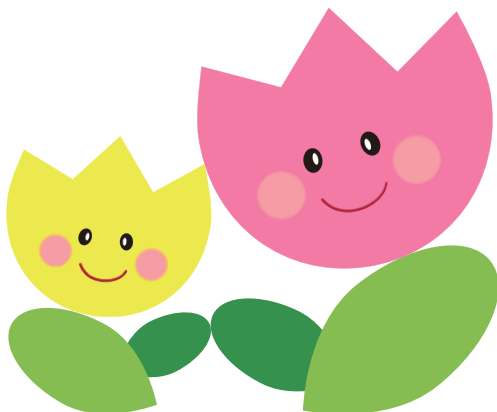
それって搜索そうさく願ねがい？私わたしは、大人おとなになってから思い切おもって警けい察さつに搜さがしてくれるように頼たのんだけど、貼はり紙がみを作つくってもってこいといわれ、貼はってくれるくらいしかしてくれなかったよ。



どうしても<sup>あ</sup>会いたいと、<sup>しょくいん</sup>職員に<sup>つた</sup>伝え、それを<sup>おや</sup>親に<sup>つた</sup>伝えてもら  
う。



<sup>おや</sup>親に<sup>あ</sup>会わせてもらえないのには<sup>じじょう</sup>ちゃんとした事情があるん  
だよ。その<sup>じじょう</sup>事情を<sup>き</sup>聴く<sup>かくご</sup>覚悟があるなら<sup>しょくいん</sup>職員や<sup>しどうそうだんじょ</sup>児童相談所に  
<sup>き</sup>聞いてみると<sup>よ</sup>良いんじゃないかな。でも、いい<sup>けっか</sup>結果なんて  
<sup>きたい</sup>期待しないでね。







たぶん、<sup>いえ ふつう せいかつ</sup>家で普通に生活していると思う。<sup>おも</sup>



<sup>しんぱい</sup>心配なら相談が一番だ<sup>そうたん いちばん</sup>と思う。<sup>おも</sup>児童相談所<sup>じどうそうたんじょ</sup>の人に相談<sup>ひと そうたん</sup>してみる。きょうだい<sup>しんぱい</sup>のことが心配と・・・。



<sup>ぼく ばあい</sup>僕の場合は、きょうだいたち<sup>いえ のこ</sup>は家に残ったり、<sup>ちが しせつ い</sup>違う施設に行っただけ、それぞれみんな<sup>げんき</sup>元気だったよ。



なぜ、きょうだいの中で自分だけ施設に入れられたのを知りたい。



私も知りたいです。でもそれは児童相談所や施設の職員さんからでなく、親に聞きたいと思っています。今は無理でもいつかは。



施設の先生に聞いてわからなければ、児童相談所に聞いてもらうか、ケースワーカーさんに会わせてもらい説明してもらえば？



「この子だけでもまともに育ててほしい」って思ったんじゃない？



こんな思いを子どもにさせないでほしい。子どもにも、自分のことをきちんと説明され、納得することが必要だと思う。知りたいこと知るの大事です。



そのときの環境、状況でそうせざるを得なかったんだと思います、きっと。



わたし おとうと わたし さき し せつ はい  
私の弟は私よりも先に施設に入っていました。とても  
ふしぎ かんかく しせつ すだ おや じじょう き  
不思議な感覚でしたが、施設を築立って親に事情を聞くと  
「弟とどう接したらいいかわからなかった」と言ってい  
ました。おそろく なに じじょう かんけい つく よういん  
ました。恐らく何かしらの事情で関係を作れない要因があ  
ったんじゃないかと思う。



あなたを さいゆうせん ほ ご はんだん おも  
あなたを最優先に保護するべきと判断されたからだと思います。



きょうだいそれぞれに さいてき ばしょ かんが けっか  
きょうだいそれぞれに最適な場所をって考えてくれた結果  
じゃないかな？



こういうことは、ちゃんと せつめい けんり おも  
こういうことは、ちゃんと説明してもらおう権利があると思う。  
おとな せつめい  
大人はちゃんと説明しろ！



わたし しせつ しょくいん たす よ おも  
私もそうでした。施設の職員に尋ねてみれば良いと思う。  
かなら りゆう しせつ せんせい き  
必ず理由はあるから、きちんと施設の先生に聞くこと。つ  
らい事情ならフォローしてもらいましょう。



しょうらいけっこん しせつ  
将来結婚するときに施設にいたことを  
あいて はな  
相手に話せるかな？



わたし ふつう あいて はな あいて りょうしん い  
私は、普通に相手に話せました。でも、相手の両親に言う  
いは  
のは嫌だった、なにか言われそうで。



じぶん しせつ おや き  
自分がどうして施設にいたのか親に聞いていたので、「こう  
りゆう しせつ  
いう理由で施設にいた」ということができたので、話すこと  
はな  
はそんなに難しくなかった。



わたし しせつ い はな あいて けっこん  
私は、施設に居たことを話せる相手と結婚したほうがいいと  
おも  
思う。



はな  
話すのがイヤで、話さなくとも良い状況なら、無理に話さ  
よ  
なくても良い。



わたし はな き も らく だま  
私は、話したほうが気持ちが楽。黙っておくほうがつらいよ。





わたし しせつ いま たいせつ じ き す かん  
私は、施設にいたことを今では大切な時期を過ごしたと感  
じています。もう一度入りたいか・・・と聞かれると絶対嫌  
なんですが(笑)。苦しい思いを色々したからこそわかる心  
があると思います。だから 私は、結婚相手には自分の経験  
を話したいと思います。



わたし はな つま はは しんぱい はじ  
私は話しました。妻の母は心配したそうです。でも初めての  
あいさつ ふつう ひと わらい かん おも  
挨拶のときに「普通の人(笑)」と感じてくれたと思います。



あらかじめしせつにいたことを話しておくよとおも  
あらかじめ施設にいたことを話しておくよとおも  
で引く人はやめた方が良く自分は思います。



はな あいて おとな りかい しんぱい  
話せる！相手もいい大人だろうし、理解もあるので、心配な  
いとおも  
いとおも



そだ かんきょう どうであれ、じぶん じぶん けっこん あいて  
育った環境はどうであれ、自分は自分です。結婚する相手は  
それもふまえて受け入れてくれるパートナーだといいいす  
ね。



しせつ で なんねん た こ う  
施設を出てから何年か経ち、子どもが生ま  
れました。こ どもが おお 大きくなったときに  
じぶん しせつ について、はな ほう  
自分が施設にいたことについて、話した方  
が いい のか まよ っています。ほか ひと  
他の人はどうして  
いますか？



わたし こ しょう  
私の子どもは小6になりましたが、まだ話してません。



わたし こ  
私は子どもがちゃんとわかるようになるまで、話しません。



じぶん しせつ  
自分が施設にいたことは、こ どもには かんけい  
関係ないから話しません。



こ き  
もし子どもが聞いてきたときには、はな おも  
話すと思う。



こ  
子どもに話すのは、施設にいたかどうかだけではなく、こ  
どもに じぶん い 生きてきた じんせい おし  
人生を 教 えてあげ、より よい じんせい  
良い人生を 送 送ることを たく 託すことではないでしょうか？施設にいてどん  
なことを かん 感じたか、そのとき じぶん じんせい  
自分はどんな人生にしたいと 思 思ったか、そんなことを 話 話してあげるといいかもしれませ  
ん。



大切なことは、どこにいたのかではなくて、自分自身じぶんじしんがどの  
 ように成長せいちょうしたかを話してあげることはないでしょうか。



私は、全て話をしております。恥ずかしいこと、やましい  
 ことと考かんがえてしまうこともありましたが、私わたしは子どもた  
 ちに同じ思おもいをさせたくない。自分じぶんで未来みらいは創つくっていける  
 ことを知しってもらうために、今いまの私わたしの生いき方かたを見みせていま  
 す。正せい々せい堂どう々どう、生いきている姿すがたを見みせることが私わたしの役やく目め  
 と思おもっています。



自分じぶんは施設しせつにいたことを何なんとも思おもっていないから、話はなす必要ひつよう  
 があれば話はなしします。



話はなさなくていいと思おもう。年頃としごろになったら良よいが、まだ小ちいさい  
 うちひつようは必要おもないと思おもう！



子どもが物心ものごころついたときに、話はなしたければ話はなせば良よいと思おも  
 う。私わたしはまだ伝つたえてないけど、いつか伝つたえるつもり。ただ  
 不幸ふこう自じ慢まん、武ぶ勇ゆう伝でんみたいにかたやほうよおも  
 不ふ幸こう自じ慢まん、武ぶ勇ゆう伝でんみたいにかたやほうよおも



じぶん お た つら おち  
自分の生い立ちのことで辛い思いをして  
います。どうしたらいいでしょうか？



どうにもならないけど、私<sup>わたし</sup>はつらいことを話せる人<sup>はな ひと</sup>ができて  
からは、少し<sup>すこ お っ</sup>落ち着きました。



じぶん お た だれ  
自分の生い立ちは、誰<sup>だれ</sup>にでもわかってもらえることではない  
と思うから、私<sup>わたし</sup>は施設<sup>しせつ</sup>の職員<sup>しょくいん</sup>にだけわかってもらおうと決  
めて<sup>はな</sup>話<sup>はな</sup>しています。



じぶん き も いや さんか  
自分は「気持ち<sup>きもち</sup>を癒<sup>いや</sup>すワークショップ<sup>さんか</sup>」っていうのに参加<sup>さんか</sup>  
して、気持ち<sup>きもち</sup>が整理<sup>せいり</sup>できてよかったです。参加<sup>さんか</sup>の仕方<sup>しかた</sup>は、施設<sup>しせつ</sup>  
の先生<sup>せんせい</sup>が知<sup>し</sup>っているかもしれないから、聞<sup>き</sup>いてみたら？



みんなそう<sup>おち</sup>だと思うよー。



その<sup>きもち</sup>気持ち<sup>きもち</sup>、察<sup>さつ</sup>します。でもいつか、過去<sup>かこ</sup>のことをず<sup>かんが</sup>っと考  
えていても状<sup>じょうぎょう</sup>況<sup>か</sup>が変<sup>か</sup>わらないこと<sup>き</sup>に気<sup>き</sup>が付<sup>つ</sup>くと思<sup>おも</sup>います。  
将来<sup>しょうらい</sup>のことは、これ<sup>じぶん</sup>から自<sup>つく</sup>分で創<sup>つく</sup>れます。



つらい<sup>おも</sup>いもあるだろうけど、でも今<sup>いま</sup>あなたは、ご飯<sup>はん</sup>はおいしい？寝<sup>ね</sup>ることが気持ちいい？そしたら、それを大切<sup>たいせつ</sup>にしたらいいい。



消えない過去<sup>かこ</sup>なので、そこから逃<sup>に</sup>げれば良い<sup>よ</sup>と思います。だ<sup>おも</sup>と思<sup>おも</sup>いますが。



ひと<sup>ひと</sup>に出来る限り話<sup>かぎ</sup>してみる。ためてしまうと、も<sup>つら</sup>っと辛<sup>つら</sup>くなるから。



かこ<sup>かこ</sup>じじつ<sup>じじつ</sup>か<sup>か</sup>かわらないけど、見方<sup>みかた</sup>を変<sup>か</sup>えることで事実<sup>じじつ</sup>をプラスにすることはできます。その辛<sup>つら</sup>さの原因<sup>げんいん</sup>がなければ、いま<sup>いま</sup>しせつ<sup>しせつ</sup>にもいない。話<sup>はな</sup>せる職<sup>しょくいん</sup>員<sup>で</sup>とも出逢<sup>であ</sup>ってない。今<sup>いま</sup>はつら<sup>つら</sup>いかもしれないけど、それ<sup>う</sup>を受け止<sup>と</sup>める力<sup>ちから</sup>は絶対<sup>ぜったい</sup>にあるって、自分<sup>じぶん</sup>を信<sup>しん</sup>じて欲<sup>ほ</sup>しいな。



よ な か かんが せつ  
夜中にいろいろなことを考えると切なく  
ねむ ひるま たの  
なり眠れません。昼間はとても楽しいので  
ねむ よる  
すが、眠れない夜ってありますか？そんな  
ときどうしていますか？



あります。夜ひとりになるのが嫌で、出歩いていた時期も  
ありました。そんなとき、声をかけてくれる人はたくさん  
いました。誘われるまま、いろんなことをしました。今思え  
ばよくないことも・・・。夜遊ぶと、次の日の仕事を休むよ  
うなこともありました。だから、私の経験では、夜は眠れ  
なくても、家に一人でいた方がいいと思います。



ねむ ひ つづ ばあい いしゅ  
眠れない日が続く場合は、お医者さんにみてもらうこともで  
きます。私は、お医者さんにみてもらって、睡眠導入剤を  
もらいました。



わたし ばあい むり ね よ おんがく き  
私の場合は、無理に寝ない。マンガを読んだり、音楽を聴い  
たりしてました。



わたし ね さんこう わ  
私は、ストレッチでもして寝ます。でも、参考になるか分か  
りません、人それぞれだと思いますから。



わたし つら ね わす ねむ  
私は、辛いことは寝て忘れるタイプだったので、眠れな  
いことはあまりありませんでした(笑)。ただ、もし眠れ  
ないことがあり、今の私 だったら何をするだろうか？と  
かんが ばあい ゆめ かんが おも  
考えた場合、夢について 考えると思います。なりたい  
じぶん りそう せかい かね  
自分、理想の世界、もしお金がたくさんあったら・・・、  
だいかぞく りょこう い  
大家族だったら・・・、旅行はどこに行きたい・・・  
などなどたの たくさんかんが おも  
等々楽しいことを沢山 考えると思います。そして、その  
どれかを 必ず実現してみせる！と決意するのも良いの  
かもしれません。必ず、その思いは叶います！楽しいこ  
と、うれしいことをたくさん 考えて下さい。



とも あ  
友だちに会います。



ね ね あせ たの かんが め  
寝よう、寝ようと焦らず、楽しいことを考えて目をつむる。



ほん よ し か だれ はな  
本を読んでみたり、詩を書いてみたり、誰かと話してみたり、  
ね もくてき わす よ  
寝る目的を忘れてみたら良いかもしれませんね。



じぶん よる にがて じぶん  
自分もよくあります。夜は苦手です。そういうときは、自分  
す しゅみ ぼっとう とも むり ていど  
の好きなこと、趣味に没頭したり、友だちに無理のない程度  
れんらく き まぎ  
に連絡とって気を紛らしています。



なん おれ わたし せいしんか くすりの  
何で俺（私）、精神科の薬を飲まなきゃい  
けないの？精神科の薬を飲んでいると  
ふつう おち  
普通じゃないって思う？



わたし  
私も、なんで飲んでいるのかわからなくなることがあります。



あなた きもん おちが疑問に思うのは、の飲んだあと気分がすぐれなかった  
りするのでしょうか。もしそうだったら、いしゅさまお医者様にそう訴  
えてみたら？



いかいよう胃潰瘍になったら くすりの薬を飲んで治すように、せいしんか くすりの精神科の薬を飲  
むことは、ふつう普通です。今は、いま薬の力を借りて ちから安定した生活 あていを送ることを せいかつ  
優先的に おく考えたらいいのではないですか。



なぜかは いしゅ医者じゃないからわからないけど、くすり薬で らく楽になるな  
ら あんしん安心すると思う。



まわ周りにもたくさんいるし、じぶん自分もたまに しょほう処方してもらうから  
「ふつう普通じゃない」とは思わない。





くすりの の こわ  
薬を飲むことは怖いことじゃないよ。



せいしんか くすりの の ひと の ひと なに ちが  
精神科の薬を飲む人と飲まない人って、何が違うのでしょ  
うか？「普通じゃない」と思うのは、もしかしたらそうい  
う病気に対する世間の偏見があるのかもしれないね。そ  
ういう病気って、ある意味「特色」であり、その人の「個性」  
である、私はその様に考えています。



せいしんか くすりの の ふつう  
精神科の薬飲んでいるからって普通じゃないことはない  
です。精神科に通ってる人は、お腹痛いと内科や外科に通う  
のと同じで、ただメンタルが追い詰められて体調を崩して  
精神科の病院に行ってるだけ。なんら普通と変わらないで  
すよ。体調を崩すところによって、行く病院が違うだけ。



へんけん けんこうめん ひつよう の しかた  
偏見はないけど、健康面で必要だったら飲むのは仕方ない  
と思う。



びょういん い くすりの の お つけるなら よ おも  
病院に行ったり、薬を飲むことで落ち着けるなら良いと思  
うけど。



他人は信頼できないけど、自分に自信もあります。家族もいないので何に頼って生きていけばいいですか？



その気持ち、よくわかります。あなたは、今までつらいことが多かったのですね。つらいことが多いと、他人を信頼できなかったり、自分に自信がもてなくなるのは当然です。



このようなとき、私はとりあえずは、お金を稼ぐことに集中します。



私も実はそうでした。だからこそ、私の場合は、自分ひとりで生きていくために一所懸命考えました。そして、職人になり、一人で生きていく道を選びました。自分に少し自信が芽生えました、その後少しずつ頼られる様になり、人に喜ばれ、時には頼り、信頼する事が出来る様になり、人を信頼する事の素晴らしさを覚えました。今では、もっとたくさんの人と信頼関係が出来る様に頑張っています。



だいじょうぶ  
大丈夫！そのうち信じられる人ができるよ、彼氏とか彼女と  
か。



じぶん じしん な きも わたし  
自分に自信が無いという気持ち、私もありました。それを  
こくふく たと いちにち お じぶん ほ  
克服するために、例えば、一日の終わりに自分を褒めてみて  
くだ たっせいかん こうていかん かん  
下さい。達成感や肯定感を感じられるようになります。



じぶん じしん つよ まわ み か  
まず自分に自信をつけて、強くなると、周りへの見かたが変わ  
るとおもいます。



たにん しんらい  
他人を信頼しなければ、もちろん自分も信頼してもらえな  
い。ひとり がんばり しんらい とも つく  
い。一人でもいいから頑張って信頼できる友だちを作ること  
かな。



たよ  
頼れないなら、頼られる存在になれば良いんじゃないの？  
じしん い いっしょうけんめい よ  
自信がないなら、生きることを一生懸命やってみたら良いん  
じゃないの？



これまでのことを振り返って、どうして生まれてきたんだろうって思います。生まれてこなかったらよかったです。



じぶん おも  
自分も、そう思っています。でも、いつかは生まれてきてよかったとおも



あなたはかけがえない存在です。あなたは生きていていいのです。辛いことが多かったと思いますが、あなたを応援してくれる先生や大人はいます。その人たちと出会うために、あなたは生まれてきたんですよ、きっと。



わたし おも  
私もそう思う。でも、生まれちゃったんだから、生きていくしかない。



だいたいこんなことを考えているときは、おなかがついてるときだから、何か食べたほうがいい。できれば、美味しいものを！



じぶん おも  
よく自分も思います。だけど楽しいこと、やりたいことを見つけるとそんなことも忘れられます。



わたし だい ころ こと かんが  
私も、10代の頃はそんな事ばかり考えていました。しかし  
さい いま う よ おち  
し 40歳の今、生まれてきて良かったと思います。そして  
じどうようごしせつ よ おち  
児童養護施設にいたことも良かったと思います。あんなに  
つら くる いや いや しかた な か こ じぶん ほ  
辛くて苦しくて嫌で嫌で仕方無かった過去を、自分を、褒  
めてあげたいとおもっています。苦しんだ分、人よりも幸せ  
かん こと おお じぶん しあわ  
を感じる事が多いです。自分をしっかりもって、今を  
がんば の こ おも  
頑張って乗り越えてほしい、そう思います。



わたし う よ おち  
私は、ようやく生まれて良かったと思えるようになりました  
まえむ い どりょく せいかつ すこ か  
た。前向きに生きる努力をすることで、生活は少しずつ変わ  
つてくるとおもいます。



う よ ひと じんせいなが  
生まれてこなければ良かったなんて、そんな人いない。人生長  
たの じぶんしだい  
いので、楽しくするのは自分次第です。



わたし う おち ひ  
私も「生まれてこなきゃよかった」と思う日がこれまでに  
はんぶん う おち ひ はんぶん  
半分、「生まれてきてよかった」って思えるような日が半分で  
す。あなたもきっと「生まれて良かった」という日々が、き  
つとくるよ！



おとな しんよう  
大人なんて信用することなんかできません。また裏切られたら嫌です。どうしたらいいですか？



あなたにとって裏切られるとはどういうことなのでしょう。ここでいう信用は、「信頼」・・・信じて頼っている状態かもしれませんね。私の思う「信用」は、相手を信じるけど、一番大切な所は気を抜かず自分がしっかりすることだと思っています。



じぶん いま うらぎ おお おも  
自分も、今まで裏切られることが多かったので、そのように思う気持ち、わかります・・・。



おとな しんよう おうえん  
でも、すべての大人を信用できなくても、あなたを応援してくれる施設の先生、大人はいますよ。



おとな まわ とも おとな ほんとう とも  
大人になれば、周りの友だちもみんな大人だよ。本当の友だちは、あなたを裏切らないと思うよ。



みんな、1回か2回は誰かに裏切られているはず。自分も裏切っているかもしれないし。



子どものときは、たしかに大人に裏切られたこと忘れられないですね。大人になった私の今の心境は、裏切られたいから裏切らない、嫌われたくないから嫌な思いはさせない、そういう思いを大事にしています。



裏切られたくないから友だちをつくらない、嫌われたくないから友だちを作らない、こんな結果にはならないようにして下さい。自分を辛くするのも「人」、人生を豊かにしてくれるのも「人」なんです。人との関わりは今後も続きます。そして、信用出来る人は必ず現れます。



大人の事を信用できないといけないとは思いません。全部の大人を信用しなくていいと思う！言葉だけではなく行動を見ていると、信用できる人、できない人がわかると思う！



し せ つ      こ う こ う      か よ      し せ つ      はい  
施設から高校に通っていますが、施設に入  
つていることを友だちに言おうか迷って  
います。どうしたらいいですか？



しゃかい      へんけん      まよ      き      も      どうぜん  
社会ではまだまだ偏見があるので、迷う気持ちは当然です。  
まよ      い      よ      かく      わる  
迷っているうちは言わなくて良い。隠すことは悪いことじゃ  
ない。友だちに話せるようになってから話すともよいでし  
ょう。



い      たいど      か      ひと      とも  
言って態度が変わる人は、もともと友だちではない。



こうこうせい      ころ      じぶん      せいかつかんきょう      ちが      ひと      う      い  
高校生の頃は、自分と生活環境が違う人を受け入れられ  
る人と、そうではない人と別れると思います。自分の事を  
ほんとう      わ      ひと      はな      よ      おも  
本当に分かってくれる人には、話しても良いと思います  
が、そうではない人に話すと、理解されなくて残念な結果  
になる可能性もあると思います。だから、あなたが理解し  
てくれる人だけで良いと考える事ができるのなら、その  
ひと      はな      じぶん  
人には話したらいいんじゃないですか。そうすれば、自分  
こと      りかい      ひと      あつ      おも  
の事を理解してくれる人が集まってくれると思います。





わたし むり い あいて い ほう おち  
私は、無理せず、言える相手に言った方がよいと思います。



わたし しせつ なん おち とち い  
私は、施設にいたことを何とも思わないので、友だちに言  
ました。その方がやはり都合が良いです。でも、すべての人  
に話さなくてもいいと思います。話す必要があれば話せば良  
いと思います。



い かく ばしょ ひと  
言うことでもないし、隠すことでもない。場所によって、人  
によってとらえ方は違うかもしれないけど、私の場合、理解  
してくれそうな人が少なかったから、言わなかった！



むり い ひつよう わたし い おち ひと  
無理して言う必要はない。私は、言いたいと思える人がいれ  
ば、言えば良いと思います。



ひと はな いま はな ほんだん だいじ  
この人なら話せる、今なら話せるっていう判断が大事です。  
ともだち あなたが しせつ し ゆうじょう  
友達なら、あなたが施設にいることを知っても、友情にま  
ったく関係ないと思います。それを知って差別するような  
あいて あいて はな おち ししん  
相手ならそこまでの相手。話そうと思っているのなら自信  
をもって話してみてください。



「施設の子だから…」という風ふうに言われたり、見みられたりすることってありませんか？



あります。でも、私わたしは、基本きほん的にそんなことは無視むしします。



私わたしもありました。っていうか、今いまでもあります。そんなときは「差別さべつされてるな」って感かんじます。



しょうじき  
正直おち、あると思う。



私わたしも、時々ときどきありました。



自分じぶんは一度いちども言われたことありませんよ！あまり気きにしてい  
ないからなのか…。



そうですね。まだまだそういうことがあるかもしれません。

差別さべつと偏見へんけんがあるって悲かなしいですね。でも、あなたは悪わるく

ない、あなたはそんな風ふうに言われなくてもいいんです。で

も私わたしは、そういうときは自分じぶんの胸むねにおさめるのではなく、

だれたれかに話はなしを聞きいてもらっていました。



そういう風ふうにみられる事ことも残念ざんねんながらあると思います。私わたし  
もそう思おもわれたくなかったので、30歳さいになるまではほとん  
ど施設しせつにいたことことは話はなしませんでした。施設しせつの子こどもは  
教養きょうようがなない、協きょう調ちよう性せいがなない、可かわい哀そう想そう・・・そことんな事おもを思  
われるのが嫌いやだったからいまです。今いまは、施設しせつ出しゅつ身しんだから出で来き  
る事こともあるというのを気きづづき、平へい気きで言いうことができます。



世間せけんは残酷ざんこくな事ことに、そういめう目めでみてくることことがありま  
す。だから、たぶいん生かんきづらささを感じさることが、これさから先さき  
あるとおもいます。でおすが、「そかんんなけい関係けいない」と思おもう、強つよい  
意い志しがたい切せつです。



私わたしの理り想そうではありましが、「施設しせつの子こ」といことう事はを恥はずかし  
く無ないようしにしていしきたい。施設しせつにこいたからこでその出あ会いいや  
経けい験けんはあります。胸むねを張はって自じ分ぶんの生せい活かつしてばしよ  
紹しょう介かいできおるようおにおしたいと思おもっています。



しせつ せいかつ し  
ここ（施設）で生活していることを知られ  
たくない。家のことを聞かれたときにどう  
しよう？



わたし ばあい てきとう わだい か  
私の場合は、適当にごまかす、話題を変えるようにしました。



しょうがくせい ちゅうがくせい たが いえ あそ  
小学生、中学生のときにはお互いの家に遊びにいたり、  
おや こと き とき とき せせつ せいかつ  
親の事を聞かれたりしました。その時には、施設で生活す  
ること い いま おも  
る事を言うしかありませんでした。今から思うと、このと  
きの経験が後に施設出身の事を言いたくないという結果  
になった気がします。子どもの頃の記憶が、大人になっ  
て えいきょう こと あかし  
も影響している事の証でもあります。



とうじ わたし あんしん ひと  
当時の私は、ぼかしました。安心できない人には「わから  
ない」でお ところ  
ない」で通しました。どこで暮らしているか、どうしてそこ  
に居るのかは、プライバシーだから答えなくても良いと思  
います。



じぶん うそ はな つた  
自分は、嘘はよくないから、「話したくない」と伝えた。



ひょうめんてき い ないぶ はな ひつよう  
表面的なことだけ言う。内部のことまでペラペラ話す必要は  
なし！



あなたは、なぜ生活していることを知られたくないんだろ  
う？何故言いたくないか、是非考えてみてください。その  
けっか はな はな おち  
結果で、話してもいいし、話さなくてもいいんだと思うよ。



じぶん しん やつ はな しん やつ はな  
自分は、信じられる奴には話した。信じられない奴には話さ  
なかった。



すなお さいご か むね は はな おち  
素直さが最後は勝つ。胸を張って話していいんだと思う。



ちゃんと言えればいいじゃない。案外、家にいる子より施設の  
こ ぼう しょくじ く  
子の方が、食事とかレクとかいい暮らししていて、うらやま  
しがられるかもしれないよ。



わたし ふつう いえ く はな しせつ  
私は、「普通の家」で暮らしていると話しました。施設にも、  
しせつ し はな きょうりよく  
施設にいることを知られたくないと話して協力してもらい  
ました！授業参観とか、電話とか困るから。



しせつ 施設はいにいることわるや、入っていたことは悪いことなのではないでしょうか？



どうしておもそう思うのでしょうか。私わたしはそう思ったことないです。



あなたは一切いっさい悪くありません。家庭の事情で入ることになったのだから。



ぜんぜんぜんぜん悪いことじゃないよ。



しせつ 施設はいに入った子どもは、全まったく悪くありません。ただ、施設しせつに入れた人、例えば親おやや親せきしん等はこの事ことを考かんがえるべきだと思います。根ねっからの悪あくで、人ひとに迷めい惑わくばかりかけような人であれば、施設に入れたことは、自分じぶんが無責任むせきにんで悪いことだと思おもうのですが、たぶんほとんどがそうでは無いと推測すいそくします。



わる  
悪くはありません。そういうふうにおもわせる社会のほうが悪  
い!!!



わたし とうじ わる  
私は当時は「悪いこと」だと思っていました。自分は悪いこ  
とをしたから入れられたと、ずっとおもっていたから。



そんなことはないですよ！はい りゆう いろいろ  
入る理由は色々ありますから。こ  
こは、わる  
悪いことしたからはい ばしょ  
入る場所ではないのですから。



それも、ひと おも ちが おも  
人それぞれ思うことは違うと思う。



わる  
悪くないです。が、よ なか わる おも ひと  
世の中には悪いとおもっている人もいますね。



とく さいきん  
特に最近では、しせつ にんちど たか  
施設の認知度も高まっていますし、しゃかいふくし  
社会福祉  
へのりかい すす  
理解も進んできているとおもいます。「施設にいること」  
＝わる  
「悪いこと」だということはありません。



しょくば ひと いや  
いつも職場の人とうまくいきません。嫌に  
なってすぐに辞めてしまいます。どうすれば  
よいですか？



わたし  
私も、そうなって辞めたかったけど、辞めたら生活できない  
から、辞められなかった。



したく しごと ちから  
自宅でできる仕事をする力をつける。そうしたら、職場の  
にんげんかんけい なや  
人間関係に悩まなくてもいいかもしれない。



めさき す きら かんかく なが つづ しごと けいぞく  
目先の好き or 嫌いの感覚では長く続きません。仕事は継続  
して、ひと やく た じっかん たの かん  
人の役に立っていることを実感してから楽しく感じま  
す。ひと やく た しょうし なかま いっしょ  
人の役に立つというのは上司や仲間とのことも一緒に  
です。



どこにでも合わない人はいます、たぶんあなたも分かってる  
とおもいますが、そういうとき、わたし き  
私は気にしないようにしま  
す。そして、ひと うえ い き も だいじょうぶ  
その人より上に行く気持ちでやれば大丈夫です  
よ。





わたし きも しごと もくてき  
 私も、そういう気持ちになりましたが、その仕事の目的は  
 なに やく た かんが  
 何なのか、みんなの役に立つとはなんなのかを考え、そし  
 ねん がまん どりょく かくご しぶん じぶん  
 て2年は我慢して努力する覚悟をしました。自分や自分の  
 しょうらいしあわ ひと がんば がんば くだ  
 将来 幸せにしたい人のためにも、頑張るときは頑張って下  
 とく だい がんば さいいこう い  
 さい。特に20代の頑張りが30歳以降に生きてきます。



ひとり つか こ そうだん ひと そうだん  
 一人で抱え込まないで、だれか相談できる人に相談！



しごと たんき  
 なにか仕事はしないといけないから、とりあえず短期のアル  
 さが おも  
 バイトを探してみるといいと思います。



や い いちばんした  
 すぐに辞めちゃうから、どこに行っても一番下っばでつらい  
 せんばい らく  
 んだよ。先輩になったら楽だよ。



わたし おなじ く かえ しょうし そうだん  
 私は同じことを繰り返さないためにも、上司や相談できる  
 ひと そうだん にんげんかんけい ちょうせい はい ひと  
 人に相談して人間関係の調整に入ってもらったり、人との  
 かんけい まな  
 関係をうまくできるようにすることを学んできました。そう  
 ながつづ  
 すれば、だんだん長続きするよ。



ほしょうにん ひつよう  
保証人ってなに？どんなときに必要な  
の？



いえ か しゅうしょく ひつよう  
家を借りるときや、就職のときに必要です。



それは、ケータイのインターネットで調べればすぐにわかる。まず、自分で調べてください。すぐにわかると思います。そして、それでもわからなかったら、信頼できる人に聞けばいいと思います。



ほしょうにん おお か もの おお ほしょう ひつよう  
保証人は、大きな買い物をするときや、大きな保証が必要な  
とき必要になります。何か損害がおきても、私が保証する  
ので大丈夫ですよ・・・と言って頂ける方が保証人になります。



なに けいやくじ ほしょうにん ひつよう  
何かの契約時にはだいたい保証人というのが必要になります。



しゃかい ぜんにん か ひと  
社会は、善人ばかりではありません。貸してくれる人は、  
どの様な人間か、相手の人はわかりません。そのわからな  
あいて たいせつ もの か だ しんようとりひき さい  
い相手に大切な物を貸し出す、信用取引をする際には、  
ほしょうにん ひつよう じぶん しはら  
保証人が必要になります。もし自分が支払えなくなった  
ばあい ほしょうにん ひと か しはら  
場合、保証人になってくれた人が代わりに支払うことにな  
ります。



ほしょうにん ねが ねが ばあい  
保証人は、お願いするだけではなく、お願いされる場合も  
あります。もし相手が払えなくなったら、保証人に責任が  
あいて はら ほしょうにん せきにん  
いてしまいます。もし保証人を頼まれたら、そのような  
ほしょうにん たの  
とき自分で責任をもてるかどうか、しっかり考えなければ  
じぶん せきにん かんが  
なりませんね。



よくわかんないけど、おや みもと ほしょう ひと  
親のかわりに身元を保証してくれる人  
じゃないかな。



わたし いえ もと じりつ ひとりく  
私は家に戻れないので、自立して一人暮  
らしをしようと思っています。親がいない  
ばあい しせつ て かね た  
場合、施設を出るまでどれくらいお金を貯  
めておかなくてはならないのでしょうか？



わたし やちん かげつぶん もくひょう た せいかつ はし  
私は、家賃の3ヵ月分を目標に貯めましたが、生活を始め  
るにあたり出ていくお金が多く、スタートした時点で家賃  
の1ヵ月分しかなくなりました。順調に働けたので1  
ねんご すこ ちよきん たいちよう わる はたら  
年後には少しの貯金ことができましたが、体調を悪くして働  
けないこともあるかもと考えると、もう少し貯めておいた  
ほう おち  
方がいいと思います。



わたし ばあい けいやく まんえん やちんなど まんえん  
私の場合は、アパート契約で15万円。家賃等で20万円。  
きゅうりょう もら せいかつひ まんえん やく まんえんくらいひつよう  
給料を貰うまでの生活費10万円。約50万円位必要だった  
かな。



まんえん もくひょう まんえん た  
100万円！とりあえず、目標100万円貯めました。



きんがく おお おお よう よゆう で とうぜん わたし  
金額は多ければ多い方が余裕が出るのは当然です。私は、  
えん しゃかい で ぐうぜん かさ ともだち  
ほぼ0円で社会に出ました。しかし、偶然が重なり、友達が  
な た しゅっぱつ  
いて成り立った出発です。



ほんらい かげつくらいせいかつで き ほう よ  
本来であれば、3ヶ月位生活出来るくらいはあった方が  
おも  
と思います。それから、かんたん しゃっきん  
簡単に借金をしないようにすること  
こころ  
も、心がけておかないといけないと思います。



ひつよう かね がく ひと おも こた  
必要なお金の額は人それぞれだと思うので、答えられないで  
す。



さいてい まん ひつよう とかい  
最低50~100万ぐらいは必要ですかね。都会ではもっと  
ひつよう おも ひとりく ちよきん  
必要だと思います。一人暮らししても、できるだけ貯金した  
ほう  
方がいいです！



ひとりく だれ  
一人暮らしではなく、誰かとルームシェアとかできるのな  
ら、まんえん  
50万円くらいあればいいのかな？ひとり暮らしなら  
まんえん  
100万円くらいかな？



せいかつひ あした せいかつ  
生活費がなくなってしまい、明日から生活  
することができなくなってしまいました。  
どうしたらよいですか？



わたし せいかつ ころ しせつ たす  
私も、生活をはじめたばかりの頃そうなって、施設に助け  
てもらいました。お金があるときもないときもあるから、  
かんが かね つか だいじ おも だんだん くふう  
考えてお金を使うことは大事だと思う。段々、工夫して  
せいかつ しっぱい わたし い  
生活できるようになるといいですね。失敗している私が言  
うのは、せつとくりよく  
うのは、説得力ないけど。



わたし ほんとう こま みうち とち そうだん  
私は、本当に困ったときは、身内、友だちに相談しました。



ちいき やくしょ せいかつそうだん う  
地域の役所で生活相談を受けてくれるところがあります。そ  
こに行って相談したらどうでしょう。生活保護を申請するこ  
とも、ありですね。



しせつ さとおや そうだん そうだん  
施設や里親さんなど、相談できるところに相談しましょう。  
ただ、かんたん しゃっぴん  
ただ、簡単に借金しちゃだめだよ。



しゃかいふくしきょうぎかい い せいかつ  
社会福祉協議会に行ってみる。ちゃんと相談すると、「生活  
ふくしきん か  
福祉資金<sup>(6)</sup>」を貸してくれます。



せいかつ ろうひ  
なぜ生活ができなくなってしまったのでしょうか？浪費で  
あれば、浪費をする癖を無くさないで駄目ですよ。毎月の  
しゅうりゅう た さ う ほうほう かんが  
収入が足りなければ、その差を埋める方法を考えないと  
いけません。同じ様な体験をしている先輩方達はたくさん  
います。その経験を学んでください。



きんゆうがいしゃ たよ まえ じぶん そだ しせつ そうだん しょくいん  
金融会社に頼る前にまずは自分が育った施設に相談を。職員  
に相談の上でこれからの見通しをつけるべき。自分ひとりで  
なや  
悩まないでください。

### (6) 「生活福祉資金」

高齢者や障害者、それ以外にも収入が少なく生活に困っている人に対し、経済的に支えることで生活を維持し、「当たり前」の生活が営めるようになることを目的とした貸付制度です。最寄りの社会福祉協議会（インターネットであなたの住んでいる地域にある協議会の連絡先がわかります）に、誰と住んでいるか、なぜ借り入れが必要かを説明し、手続きの方法を教えてください。保証人になってくれる人がいれば無利子で借りられますが、いなければ年1.5%の利子がつきます。



わたし　しせつ　く　こ  
私のような施設で暮らしている子ども  
しゅっしんしゃ　あつ　ばしょ  
出身者が集まれる場所ってあるんです  
か？それは全国どこにでもあるんです  
か？どんなことをしているのですか？



とうきょう　おおさか　なごや　ほかかくち　さまざま　ばしょ  
東京、大阪、名古屋、その他各地に様々な場所があります。  
ネットで探してみてください。



しせつ　せいかつ　ひと　しせつ　ちゅうがくせい  
そこは、施設で生活したことがある人、施設にいる中学生  
こうこうせい　あつ　ばしょ　ひら  
や高校生があつまる場所です。そこでは「サロン」を開き、  
あつ　さまざま　たちば　ひと　しゃかいてきようこ　とうじしゃ  
そこに集まる様々な立場の人（社会的養護の当事者<sup>(7)</sup>）や  
そうでない人）と集まって、ざっくばらんに語り合ったり、  
なにげ　なや　そうだん　ばしょ　こべつ　そうだん  
何気ない悩みを相談しあったりできる場所。個別での相談  
でんわ　など　そうだん　う　つ  
や電話、メール等の相談も受け付けています。イベントで  
はバーベキューやクリスマス会、年越し<sup>かい</sup>等<sup>としこ</sup>も<sup>など</sup>行<sup>おこな</sup>っていま  
す。



じぶん　く　しせつ　しせつしゅっしんしゃ　そうだん　の  
自分の暮らした施設でなくても、施設出身者の相談に乗って  
くれるところがありますよ。





ただし、まだ全国どこでもあるわけではないんだよね。特定  
 の場所だけでなく、全国にもっとふやして、誰でも、どこに  
 いてもあつまれるようにして欲しいね。



自分は出身施設に戻っていろいろ相談できたり、頼れるから、  
 そういうところは要らない。自分の場合は、施設のOB会  
 があるから、そこで先輩の話も聞けるし。



私は、いつまでも施設出身者だけでつるんでいても、しょう  
 がないと思う。もっと自分の居場所を広くしたほうが良い  
 と思うよ。

そういうのもありだね、どっちもあったらいいと自分は思う  
 けどね。



### (7) 「社会的養護の当事者」

「当事者」とは、何らかの問題を抱えている本人及びその家族であり、それを自分自身が自覚している人のことを言います。そこで「社会的養護の当事者」とは、育ってきた過程で社会的養護サービスを利用している（していた）人であり、自分自身がなぜサービスを利用しなければならなかったのか、またそこで育ったことにはどのような意味があり、どのような問題を抱えていたのかを知り、自分の育ちの意味づけをしたいと願っている人と定義することができます。さらに、その体験を個人的な体験にとどめるのではなく、仲間と共有しあいながら、それを社会にも問題提起していこうとする人たちのこと「当事者」といいます。

## へんしゅうこうき 編集後記

ほんしょ しゃかいてきようご そだ そだ かんが けんきゅうかい いいいん  
本書は、「社会的養護における『育ち』『育て』を考える研究会」の委員が  
へんしゅう さくせい てじゆん しゃかいてきようご とうじしゃ かたがた しつもん  
編集しました。作成の手順は、社会的養護の当事者の方々に「Q」（質問や  
ぎもん つぶやき）をいただき、それに対して、当事者の方々にメッセージ  
を書いていただきました。私たちは、メッセージ集の作成により、改め  
て当事者の悩みを知ることができ、そして、その悩みに答えてくれた同じ  
たちば 立場のメッセージに実に様々な学びを得ることができました。

ひと め まな とうじしゃ も ちから とうじしゃ たい  
一つ目の学びは、当事者の持つ「力」です。当事者たちのQに対するメ  
ッセージ（M）が秀逸でした。ほどよい軽みでシビアな現実を包み、優し  
く親身であるけども楽観的な言葉ばかりは並べない、当事者だからこそ言  
え、経験に裏付けられた甘すぎず辛すぎないメッセージでした。こうし  
た当事者からのメッセージに、読者は支えられるだろうし、逆に厳しい  
げんじつ む あ ばあい おも とうじしゃ  
現実に向き合わされる場合もあると思います。けれども当事者からのリア  
ルであまからなメッセージが、だれ ところ うご なに ほうこう  
行動を起こすきっかけになれるなら、それがQ&Mの本望なのだろうと  
りかい  
理解しました。

ふた め まな か がわ まな かけ  
二つ目の学びは、「メッセージを書く」側についての学びです。彼らのメ  
ッセージにめ とお き がわ か がわ か  
とで自分を振り返っているようだという点です。Qに対して、さまざまなメッ

ページはQに対するものであると同時に、メッセージを寄せたものが、自身自身の生い立ちを振り返り、意味づけ、そしてそれを自分にも確認しているように読み取れました。

三つ目は、当事者から寄せられたQ&Mを知るにつけ、これまで私たちが大人は、この方たちに「施設での暮らし」、「施設入所の意味」、そして「今後のこと」、「家族のこと」を十分に説明し、納得できるように支援できていなかったことも教えてくれています。大人たちは、これらを大いに反省しなければならないと気づかせていただきました。

その上で、この本書が少しでも当事者の方の悩みや不安を和らげるものになれば嬉しいです。また、「子ども版Q&M」は読み物として置いておくだけではなく、きっとお互いに色々な発見や気づきがあるのではないかと期待させるツールになっていると思いますので、子ども同士や子どもと大人で「活用」していただきたいと願います。

最後に、「Q&M」に協力していただいた当事者の方々へ、あらためて感謝申し上げます。

へんしゅう しゅつぱんしゅいちらん  
編集・執筆者一覧 (順不同)

○村井 美紀	太田 一平	田中佳代子	菅田 賢治
西田 泰子	平野 陽一	高橋美恵子	渡邊 守
星 俊彦	北川 聡子	谷田 清美	坂本 靖
渡井 隆行	塩尻真由美	平岡 篤武	酒井 厚
横堀 昌子	舟橋 敬一	鈴木 里香	田中 浩之
宇佐見兼市	相澤 仁	湯村 克彦	青木 建
田村 浩樹	吉束 優子	栃堀 正信	藤澤 陽子

(○は委員長)

へいせい ねん がつ にち はっこう  
平成27年3月31日 発行

へんしゅう しゃかいてきようこ そだ そだ かんが けんきゅうかい  
編集 社会的養護における「育ち」育て」を考える研究会

はっこう こくりつむさしのがくいん  
発行 国立武蔵野学院

