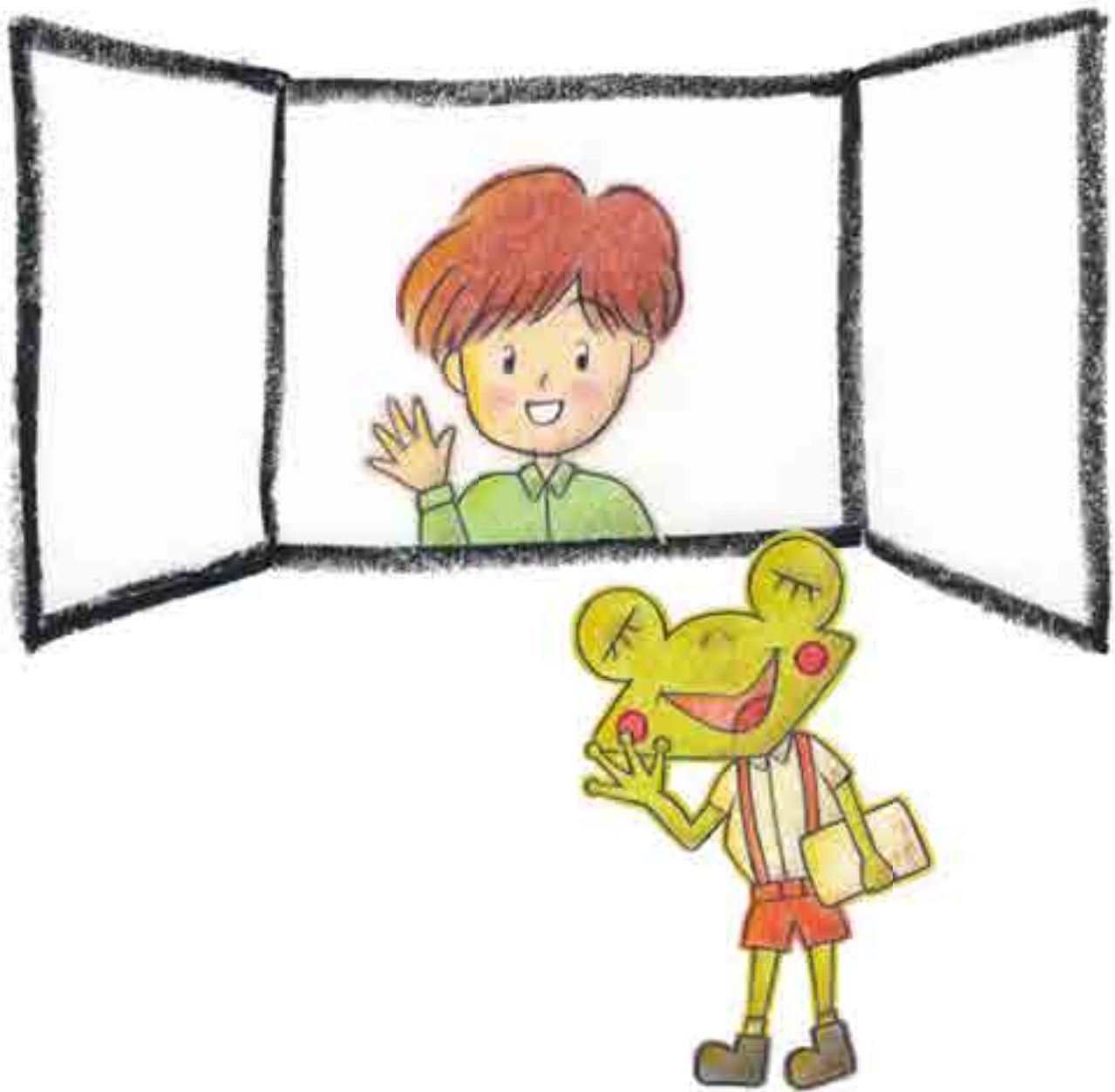


知ってほしい

生活する上で**必要**なこと



わからないことがあれば「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

施設や里親のもとから巣立っていくあなたへ

こんにちは。「自立サポートセンター with」です。

わたしたちは、施設や里親のもとを巣立った人たちの自立支援を目的とした団体です。

あなたがこれから社会へ出たとき、たくさんの「はじめて」に出合うと思います。

うれしいこと、楽しいこと、ときには、戸惑ったり、困ったりすることもあるかもしれません。

そんなとき、この本が少しでも役立てばうれしいです。

施設の職員さんたち、里親さんたち、そして私たち「with」もあなたを応援しています。

いつでも連絡してきてくださいね。

これからはじまる新しい未来が、すてきなものとなりますように。

あなたの笑顔があふれる毎日となりますように。

平成 28 年 3 月

自立サポートセンター with

目次

準備はできたかな？	4
1 生活費	5
2 住居	
-1 住むところを探してみましょう！	6
-2 手続きをしよう！	7
3 生活用品をそろえよう	8
4 働くこと	
-1 社会人の基本的なマナー、使える言葉使い	9
-2 銀行口座の開設	10
-3 社会保険・労働保険	11
5 暮らしの処世術	
-1 マイナンバー	13
-2 車の契約について	14
-3 詐欺にあわないために知っておくべきこと	14
-4「保証人」と「連帯保証人」の話	15
6 性と健康	
-1 性	16
-2 病気やケガ	18
-3 健康（お酒・たばこ・ドラッグのお話）	18
7 食事	19
8 冠婚葬祭	20
9 緊急のとき	
-1 事件や事故は警察へ	22
-2 火事・救急（急病・大ケガ）は消防へ	22
-3 地震はあわてず	23
10 防犯	24
11 SNS などのお話	25
12 新社会人として準備すること	27
13 学生生活で注意すること	28
困ったときの相談窓口を考えてみよう！	29
索引	30

準備はできたかな

施設や里親家庭から巣立つ前に、もう一度職員さんや里親さんと考えてみましょう！

住まい	☐ 住民票の転出届
	☐ 住民票の転入届
	☐ 契約書
	☐ 必要なお金はそろえたかな？
	☐ 電気・ガス・水道の手配
郵便局の転居届	☐
携帯電話の変更	☐ ※20歳からは名義を自分に変更
生活に必要なもの（P.8）	☐
マイナンバーカード（P.13）	☐
仕事の契約の確認	社会保険 ※×の場合は、市区町村役場で加入
	☐ 健康保険 ×なら国民健康保険
	☐ 厚生年金 ×なら国民年金（20歳になったら通知が来ます）
	☐ 雇用保険・労災保険
児童手当の通帳と印鑑の引き渡し	☐
生命保険	☐
困ったときの相談先リストを作ってみよう	☐

※身元保証人確保対策事業（全国社会福祉協議会）という制度もあります。
これは、施設や里親が連帯保証人や身元保証人になった場合の、一種の保険です。

1 生活費



※「手取り13万円」
の岡 エリさん



ちょっと待つて!その前に
生活に必要なお金を考えよう!

A 生活に必要なお金

水道	2,000円
ガス	2,500円
電気	2,500円
携帯電話	10,000円
食費	30,000円
日用品費	3,000円
計	50,000円

B 家賃

家賃 40,000円

家賃は「手取り」の
1/3くらいのところ
を探そう!

C お小遣い・貯金

お小遣い	30,000円
貯金	10,000円
計	40,000円

※「給与 16 万円」と言われても、保険や年金、税金などを引かれると、13 万円くらいになります。
これを「手取り」と言います。岡エリさんが受け取る給与は 13 万円です。
(A) と (B) は絶対必要! お金が足りないときは (C) を減らしましょう。



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

2 住居

◆ 2-1 住むところを探しましょう!

① どんな部屋に住みたいか考えてみよう!



- ・ 家賃 (目安は「手取り」の1/3!)
- ・ 駅からの距離
駅から 分以内
- ・
- ・
- ・

たくさん条件があると家賃は高くなるよ!

② 条件が決まったら部屋探し!



駅やコンビニなどにあるね!



パソコンや携帯電話で見てみよう!



③ 不動産屋に行ってみよう!

わからないことがあれば、はるかしながらにわかるまで説明してもらいましょう。希望条件に合った部屋があると、実際に部屋を見せて連れて行ってくれます。部屋を見せてもらって気に入らないときは断りましょう。



「今すぐ契約しないと他の人にとられますよ」と言われてもすぐにサインをしないで!

④ 契約 (部屋を借りる約束) をしよう!

初期費用・住民票 (原本)・(認印)・身分証明書等が必要です!



初期費用例: 家賃 4 万円の場合

- ・ 敷金3ヶ月分 (12万円)
- ・ 礼金2ヶ月分 (8万円)
- ・ 前家賃1ヶ月分 (4万円)

身分証明書となるもの

- 運転免許証
- 健康保険証
- マイナンバーカードなど

敷金	次に引っ越すまで大家さんに預けます。引っ越しのとき、部屋の修理費に使われ、残れば返ってきます。契約書をよく読みましょう。 (部屋はきれいに使おう！)	家賃の0～3ヶ月分
礼金	大家さんへのお礼金で、返してもらえないお金です。	家賃の0～2ヶ月分
前家賃	翌月分の家賃を支払う。月の途中で入居の場合は日割家賃も支払います。	家賃の1～2ヶ月分
仲介手数料	お世話になった不動産屋さんに支払う手数料です。	家賃の1ヶ月分
損保保険料	火災保険等に参加するためのお金です。	1～2万円
カギ交換代	入居時にカギを交換するお金です。	1～2万円

※ 契約更新にかかるお金もあります。そのために貯金し、準備しておきましょう。

◆ 2-2 手続きをしよう!

① 部屋を契約する前に

今住んでいる市区町村役場に住民票を取りに行きましょう。

② 引っ越し先、日程が決まったら

- ガス会社・水道局・電力会社へ電話をして、引っ越した日からすぐに使えるようにしてもらいましょう。
※連絡先がわからないときは、不動産屋さんに聞いてみましょう。
- 今住んでいる市区町村役場に「転出届」を出し、「転出証明書」をもらいましょう。
- 郵便局で転居届を出せば、1年間、郵便物を新しい住所に転送してもらえます。
身分証明書、前の住所を証明できるもの(住民票など)が必要です。



③ 引っ越しが終わったら

- まず市区町村役場に行きましょう。
*転入届 引っ越し先の市区町村役場に2週間以内に「転出証明書」を提出し「転入届」の手続きをします。
- *国民健康保険
- *年金
- その他の手続き
*運転免許証 免許証を持っている人は、警察署(運転免許課)か、運転免許センター(奈良県は、橿原市葛本町)。※運転免許証・新住所が確認できる身分証明書(住民票など)
- *銀行
- *携帯電話会社
- *あなたが働いている会社
- *お世話になった人
- *「with(ウィズ)」にも忘れず連絡してね。



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

3 生活用品をそろえよう

生活に必要なものをピックアップしました。
持っているもの、買うもの、不要なものなど自分でわかるように記入しましょう。

電化製品	冷蔵庫
	炊飯器
	電子レンジ
	テレビ
	洗濯機
	掃除機
家具・インテリア	テーブル
	カーテン
	クッション
	寝具
	タオル・バスタオル
	ゴミ箱（ごみ袋が決まっている市区町村もあるので確認!）
	時計
調理器具・食器	ガスコンロ
	鍋・フライパン・やかん
	包丁・まな板
	箸・フォーク・スプーン・ナイフ
	グラス・マグカップ
	皿・茶碗・汁椀・丼ぶり鉢
	菜箸・お玉・フライ返し
	ボール・ざる
	ラップ・アルミホイル
掃除用品・洗濯用品・消耗品など	台ふきん
	ぞうきん
	物干竿
	洗濯用洗剤
	トイレ用洗剤・掃除用品
	お風呂用洗剤・掃除用品
	ティッシュペーパー
	トイレットペーパー
	歯磨き粉・歯ブラシ
	シャンプー・コンディショナー
	洗顔フォーム
	ハンドソープ
その他必要なもの	・仕事用の服 ・家計簿 ・常備薬 (P.18)

4 働くこと

◆ 4-1 社会人の基本的マナー、使える言葉使い

① 時間を守る

新入社員のうちは先輩社員よりも早めに出勤するように心がけましょう。
始業時間には仕事ができる体制ができていることが大切です。
仕事で上司やお客様と約束などをするときは、約束の10分前までには到着できるようにしましょう。
会議なども始まる10分前には準備ができている様に、普段から「10分前行動」を身に付けましょう。



② あいさつ

仕事場では、まずはあいさつをしっかりすることが大切です。
目上の人には自分からあいさつをします。
会社の中では、一緒に働いている人だけでなく、警備の人や掃除をしている人にもあいさつをしましょう。

朝は「おはようございます」
あやまるときは「申し訳ありません」

お礼は「ありがとうございます」
帰りは「お先に失礼します」

③ 報告・連絡・相談（ホウレンソウ）

社会人として会社では、報告・連絡・相談をすることが大切です。
上司の方に報告や連絡・相談をするように心がけましょう。メモをとりましょう！

④ 言葉使い

明るくはっきりと話しましょう。
上司やお客様などとお話をするときは、敬語をつかいましょう。
友達と遊ぶときのような話し方はよくありません。敬語をおぼえましょう。

(例)「だれですか？」	→「失礼ですが、どちらさまでしょうか」
「何の用事ですか？」	→「どのようなご用件でしょうか」
「どこにいますか？」	→「どちらにいらっしゃいますか？」
「…してください」	→「お手数ですが…していただけますか？」
「〇〇さんが来ました」	→「〇〇さんがいらっしゃいました」
「…を知っていますか？」	→「失礼ですが…をご存知でしょうか？」



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

⑤ 遅刻・早退・欠勤

● 遅刻

何かの理由で「仕事に遅れる」と思ったらすぐに職場に電話をしましょう。

(例)「申しわけありません、遅刻します。理由は〇〇です。〇時くらいに着くと思います。」

→出勤したら、必ず「申し訳ありませんでした」と あやまり、理由を説明しましょう。

● 早退

まず、早退したい理由を上司に伝え、早退の許可をもらいましょう。

仕事を残して帰る場合は、同僚に引き継ぎをします。

帰る前に「ご迷惑をおかけして、すみません」と言いましょう。

→次の出勤のとき、上司や同僚に「昨日は早退させていただいてありがとうございました。」

ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。」

● 欠勤(お休み)

体調不良等で急に仕事を休む場合は、できるだけ早く職場に電話をしましょう。

→次の出勤のとき、「お休みをいただいてありがとうございました。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。」

◆ 4-2 銀行口座の開設

就職やアルバイトの給与は、ほとんどが銀行振り込みです。

銀行口座を持っていない人は、作らないといけません。

口座開設の手続きを、インターネットやアプリで対応している銀行もありますが、窓口で開設すると、わからないことを直接きいたり相談したりできるので安心です。

銀行窓口での開設方法

1. 持ち物をそろえます(わからなかったら銀行に聞こう!)

- ・ 身分証明書(健康保険証・運転免許証・マイナンバー通知・カード・住民票の写しなど)
- ・ 印鑑(シャチハタは使えません)
- ・ 1,000円(自分の預金としてそのまま通帳に入ります。) ※必要ない銀行もあります。

2. 口座を開きたい銀行に行きます。

- ・ 窓口業務はほとんどの銀行が平日9時から15時
※未成年の場合、保護者の同意や承諾が必要な銀行があるので、事前に調べましょう。

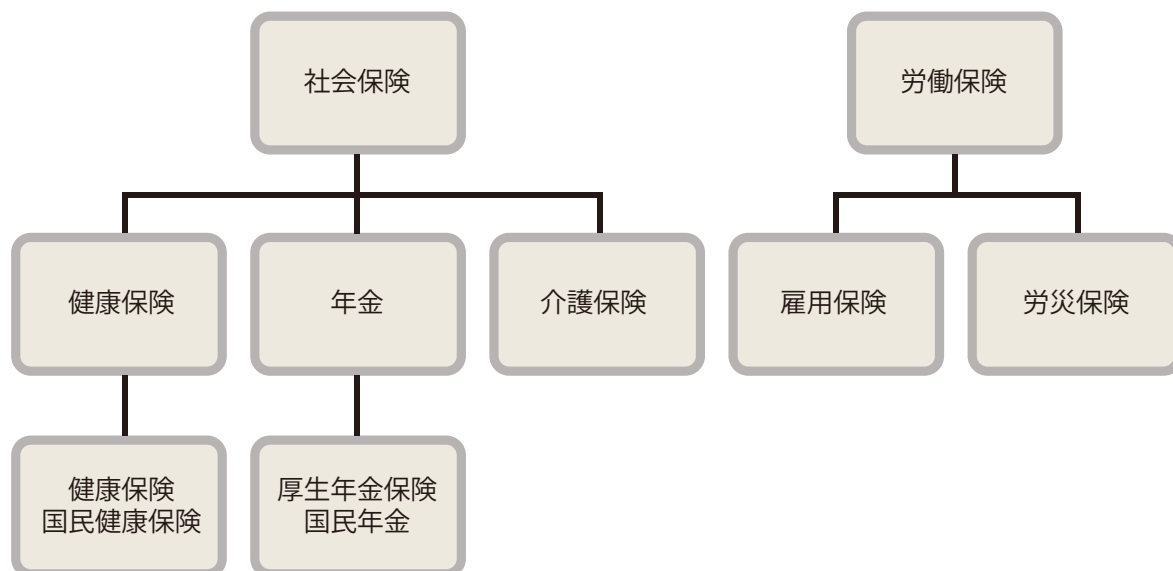
3. 銀行で「口座を開設したい」と伝えます。

- ・ 通帳はその場で渡されることが多く、キャッシュカードは後日郵送されます。
- ・ キャッシュカードの暗証番号を登録します。4ケタの数字を考えておきましょう。
誰にも言ってはいけません!

◆ 4-3 社会保険・労働保険

社会保険や労働保険は、いざというときに助けになる大切なものです。

社会保険には、健康保険・年金・介護保険が、労働保険には雇用保険・労災保険があります。



① 健康保険

病院や診療所で受診するときには「健康保険証」が必要です。

健康保険に加入すると健康保険証がもらえます。

病院や診療所で健康保険証を見せると、10,000円の医療費が3,000円くらいになります。ただし、美容整形など健康保険証があっても安くならない場合もあります。主な健康保険には、「健康保険」と「国民健康保険」があります。

健康保険証は、身分証明書としても使えます。ただし落としたり、人に預けたり、貸したりしてはいけません。健康保険証を使ってあなたのふりをして色々な悪いことに使われるかもしれません。

	健康保険	国民健康保険 (国保)
どんな人？	会社員 ※	自営業、無職、アルバイト
どこで入るの？	会社	市区町村役場に自分で行く
何歳から？	就職したときから	里親宅や施設を出るとすぐ
保険料はいくら払うの？	給与によってちがう	市区町村によってちがう
どうやって払うの？	給与より天引き ※	銀行で支払う (自分で)
払えないときは？	天引きなので強制的に払うことになります	市区町村役場で相談

※働く条件によって健康保険に加入できない場合があります。自分が健康保険に加入できるかどうかは、会社の人に聞いてください。

※天引き：給与から利息・税金・保険料などをあらかじめ差し引くこと。



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

② 年金

高齢者になったり障害者になったりしたときに必要です。

例えば、あなたが事故で障害者となって働けなくなったとき、年金に加入していれば、障害年金がもらえます。主な年金には、厚生年金保険と国民年金があります。

	厚生年金保険	国民年金
どんな人？	会社員 ※	自営業、無職、アルバイト
どこで入るの？	会社	市区町村役場に自分で行く
何歳から？	就職したときから	20歳から
保険料はいくら払うの？	給与によってちがう	月15,590円(年によって変わります)
どうやって払うの？	給与より天引き ※	銀行、郵便局、コンビニで(自分で)
払えないときは？	天引きなので強制的に払うことになります	市区町村役場で相談 (支払いを待ってくれることがあります)

働く条件によって厚生年金保険に加入できない場合があります。自分が厚生年金保険に加入できるかどうかは、会社の人に聞いてください。



③ 雇用保険・労災保険（労働者災害補償保険）

雇用保険：失業したときなどに必要です。

失業したときに、基本手当(一般には失業保険と言われます)などがもらえる場合があります。

労災保険：仕事上での事故によりケガや病気になったときに必要です。

医療費が全額支払われるほか、重い障害が残った場合には年金が支払われます。

	雇用保険	労災保険
どんな人？	会社員 ※	会社員
どこで入るの？	会社	(会社)
何歳から？	就職したときから	働いたときから
保険料はいくら払うの？	給与によってちがう	なし
どうやって払うの？	給与より天引き ※	なし
払えないときは？	天引きなので強制的に払うことになります	

働く条件によって雇用保険に加入できない場合があります。自分が雇用保険に加入できるかどうかは、会社の人に聞いてください。



これらの社会保険・労働保険は、法律で決まっています。基本的には強制的に加入します。自分の意思で加入しないということはできません。 ※実際には、加入手続きをせずに損をする人が多いです

◎ 他にも、民間の保険会社が行っている民間保険もあります。

民間保険は、自分の意思で加入できます。民間保険には、生命保険、医療保険、損害保険などがあります。

※民間保険は、基本的には保険料が戻ってきません(戻ってくる保険商品もあります)。

保険の種類	どんなときに受け取れるの？
生命保険	自分が死んだとき。受け取る人を決めておく。
医療保険	自分が病気になり、入院やがん治療などが必要となったときに支払われる。
損害保険	偶発の災害や事故で自分がケガしたとき。自分の責任で人にケガをさせたときの治療費など。

5 暮らしの処世術

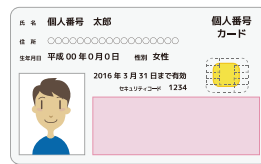
◆ 5-1 マイナンバー

マイナンバーとは、国民一人ひとりが持つ12ケタの番号のことを言います。



例:1234-5678-9012

市区町村役場などでの手続きに、マイナンバーが必要となることがあります。しかし、他人にあなたのマイナンバーが知られると、他人があなたになりすましたり、悪用されたりすることもあります。結果としてあなたが被害を受けるかもしれません。必要なとき以外は他人にはあなたのマイナンバーを教えるはいけません。



マイナンバーカード

① マイナンバーの通知

あなたのマイナンバーを知らせる通知はとても大切なものです。なくさないように保管してください。

② 個人番号カード（マイナンバーカード）の発行

里親や施設を退所する際にマイナンバーカードを作ることもありますが、退所後でも市区町村役場で申請すれば発行されます。マイナンバーカードには写真も付きますので、身分証明書としても使えます。ただし落としたり、人に預けたり、貸したりしてはいけません。マイナンバーカードを使ってあなたのふりをして色々な悪いことに使われるかもしれません。

③ マイナンバーが必要なとき

就労すると就労先にマイナンバーを伝える必要があります。また、奨学金を申請する場合や福祉制度の各種手続きに必要な場合があります。あなたのマイナンバーを聞き出すために、本当はマイナンバーが必要ないのに必要だとウソをつかれるかもしれません。あやしいと思ったら、すぐには教えずに「with(ウィズ)」に聞きましょう。

もしも、マイナンバーの通知やマイナンバーカードをどこかで落としたり取られたりしたときは、すぐに警察に連絡しましょう。



わからないことがあれば「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

◆ 5-2 車の契約について

自動車を買うときは、車の種類や新車か中古車かを考えます。
使用の目的に応じて、軽自動車、セダン、ワゴンなどの種類を選びます。
新車より中古車の方が、値段は安くなります。
まずは、値段が安い中古車の軽自動車がいいかもしれません。

車を買うときは、一括払いと分割払いがあります。
一括で払うお金が手元にない場合は、分割払いを選びますが、分割払いの場合は、車の費用以上支払う必要があります。

車を買うためには、車庫（駐車場）が必要です。車庫を借りると、そのお金が必要です。
また、車を買ったと、年に1回自動車税（軽自動車税）を支払う必要があります。
1500ccの車なら年34,500円です。

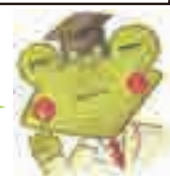


◆ 5-3 詐欺に合わないために知っておくべきこと

悪徳商法には、どんなものがあるか見てみよう!

キャッチセールス	駅や街で声をかけて、喫茶店や事務所などに連れていかれ、高い商品を契約させられる。（エステなど）
マルチ商法	アクセサリーや化粧品などを「友だちにすすめてお金もうけできる」と商品を買わされる。多くの場合は、思ったようには売ることができません。 損をするだけでなく、友達を失うことになります。
アポイントメントセールス	「抽選で選ばれました」などといい話で喫茶店や事務所に呼び出し、高い商品を契約させられる。
訪問販売	セールスマン（セールスレディ）が家に来て商品を売りつける。 訪問販売自体は悪徳商法ではありませんが、悪徳商法もあるので注意しましょう。
点検商法	「点検に来ました」と言って家に上がり込み、高い商品を売りつける。
ワンクリック詐欺	インターネットで、画像や動画などを見ようとクリックしたら、何の説明もなく料金が請求される。インターネットに出てくる連絡先には連絡せず、無視をするのが一番です。
出会い系サイト	知らない男女がインターネットをとおして知り合う。 出会い系サイト自体は悪徳商法ではありませんが、出会い系サイトがきっかけで詐欺や犯罪に巻き込まれる例が多いので注意しましょう。

悪徳商法で契約してしまっても、契約が解除できる場合があります。
悪徳商法かも、と思ったら、消費者生活センターか警察に相談してください。
電話なら、188（消費者ホットライン）にかけてみましょう。



◆ 5-4 「保証人」と「連帯保証人」の話

「保証人」、「連帯保証人」という言葉を聞いたことがありますか？

これはとてもこわいこと。

例えば、とても仲のいい友だちに、「借金の連帯保証人になってほしい」とたのまれたらどうしますか？

きちんと断わることはできますか？

なぜ、こわいのでしょうか？

「保証人」

お金を借りた人(ここでは、たのんできた友だち)がお金を返さない(返せない)ときに、代わりに払う責任をもつこと。

もし、お金を貸した人から、お金を借りた人の代わりに、あなたがお金を返すように言われたときに、「まずは借りた本人に言ってほしい」と言うことができます(催告の抗弁権)。

また、「借りた本人には、返すお金がまだあるので、そこからとってほしい」と言うこともできます(検索の抗弁権)。

「連帯保証人」

「保証人」よりももっと責任が重たいです。

「保証人」にはあった、(催告の抗弁権)や(検索の抗弁権)がありません。断れない!

お金を貸した人は、「連帯保証人」になったあなたに、全額返すように言えます。

「連帯保証人」が何人かいる場合でも、あなたが一人で全額払わなくてははいけません。

「絶対に迷惑はかけないから信じてほしい」と言われても、大事な友だちだからこそ、断る勇气が必要です。



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

6 性と健康

◆ 6-1 性

子どもを望まない場合の性行為は、必ず避妊をしましょう。

コンドームやピルなど妊娠の確率を大幅に下げますが、100%防ぐものではありません。性感性症を予防するためにも、男性はコンドームを着けましょう。

※避妊に失敗したら、産婦人科へ行き、アフターピルを処方してもらい、72時間以内に服用すれば、80%程度の確率で妊娠を防げます。（健康保険証が使えない場合があります。病院で確認しましょう。）

電話による相談窓口：「奈良県妊娠なんでも110番」

- 相談員：助産師
- 対象者：妊娠に関して、悩み事や不安などがある方（年齢、性別を問いません）
- 電話番号：0742-26-3110（火・金曜日：16～20時、土・日曜日：13～20時）

産まない場合

妊娠中絶手術について

① 初期中絶

妊娠して11週6日までに行う中絶。
費用は15万円くらい。日帰りで行う。

② 中期中絶

妊娠して12週目～21週目までに行う中絶。費用は20万円～50万円くらい、1泊2日以上病院に入院する。

※妊娠12週目以降の中絶では、死亡届けが必要になり、22週目に入ると中絶はできなくなります。中絶は体にも心にも大きな負担がかかります。子どもを産む気がないのであれば、きちんと避妊をしましょう。

産む場合

妊娠届の提出

妊娠していることが分かったら、市区町村に妊娠の届出をし、「母子健康手帳」をもらいに行きましょう。特に申請時期はありません。「母子健康手帳」は失くさないようにしましょう。

○ 出産費用：約50万円

（病院によって違います）

○ 出産育児一時金：42万円

健康保険の加入者に支払われます。妊婦健診費用の補助制度もあります。

出産したら

出産したら2週間以内に市区町村役場へ行き、出生届を提出しましょう。

性感染症について

あなたも性感染症にかかるかもしれません。

友だちから聞いた話を信用してしまわず、気になることがあったら病院に行きましょう。泌尿器科や、婦人科がよいでしょう。保健所に電話で相談することもできます。

○感染（病気がうつること）したらどうなるの？

感染した部分（性器、口など）が赤くなる、しこりができる、かゆい、みずぶくれ、うみが出る、おりものが増える、血が出る、カゼのように熱が出る、のどがおかしい、身体がだるい、しっしんなど。

せんぷく期間（症状が出るまで）は、2日～数年。

○どうすればわかるの？

病院で簡単な検査をすればわかります。

感染したかもしれない、と思ったら、症状がなくても検査を受けましょう。

○もし感染していたら、どうすればいいの？

薬で治します。

パートナーにも検査を受けてもらいましょう。なおるまでは性行為をしてはいけません。相手にうつしてしまいます。医者の治療をうけないまま放っておくと、死亡してしまうものもあります。妊娠できない体になったり、出産のときに赤ちゃんにうつったりすることもあります。

○主な感染症の名称

梅毒、性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、淋菌感染症、ケジラミ症、膣トリコモナス症、性器カンジダ症、B型肝炎、C型肝炎、HIV、など。

かからないためにはコンドームを使う、また、ワクチンで予防できる感染症もあります。性感染症はとても身近な病気です。自分がかからないように、正しい知識をもちましょう。パートナーと勉強しませんか？

厚生労働省 性感染症

検索

あなたは这个世界にたったひとりしかいない大切な存在です。
自分を大切にしてください。あなたを大切にしてくれる人とつきあいましょう。
そして、相手のことも大切にしましょう。



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

◆ 6-2 病気やけが

① 健康保険証を作る

里親家庭や施設で暮らしていたときの受診券は使えません。
これからは健康保険証がないと、お金がたくさんかかります。
(例)健康保険証を持っていないと10,000円かかる場合、健康保険証があると3,000円くらいになります。
※国民健康保険証の作り方は、市区町村役場に相談に行きましょう。(P.11参照)

② 近所にかかりつけ医を見つける

内科・・・高い熱が出たり、咳が止まらない、下痢がとまらないなど
外科・・・けがをして血が止まらない、骨が折れたときなど
ほかに、眼科、歯科などもあります。
※病院に行くときは健康保険証とお金をもって行きます。
病院で「診察券」をもらいます。なくさないで次に行くときにもって行きます。



③ 常備薬（家に置いておく薬）

風邪薬・・・風邪のひきはじめに飲みましょう。
整腸剤・・・お腹が痛いとき、げりをしたときにのみます。
消毒液・・・けがをしたら傷口をきれいに水で洗ってから消毒します。
※薬には使用期限があります。
※体調が悪いときに薬をのんでも治らないときは、早めに病院に行きましょう

◆ 6-3 健康(たばこ、お酒、ドラッグのお話)

① たばこ

たばこには、ニコチンという身体に悪い成分が入っています。
たばこが好きな人も大勢いますが、吸いすぎてガンなどのこわい病気になる人もいるので、なるべく吸わないようにしましょう。

② お酒

大人になると誘われてお酒を飲みに行くこともあるでしょう。
アルコールはとりすぎると病気になることもあります。一気に飲んで死んでしまう人もいます。



ドラッグ

ドラッグは犯罪です！絶対に買わない！もらわない！！
“大麻”、“覚せい剤”などの他に、きれいな箱に入っているものもあります。一度でもやってしまうと、二度とやめることはできないと思ってください。
「飲んだらやせるよ」、「一度くらいだいじょうぶ」、「みんなやってるよ」と友だちにすすめられたら、必ず「with (ウィズ)」に電話しましょう。



7 食事

自分でご飯を作って、健康な体作りと節約をしてみましょう!
今日は何が食べたいですか? カレーライス?それともハンバーグ?
まずは、今日のメニューを考えてみましょう!

① 岡 エリさんの今日のメニューは、「野菜炒め」!

野菜炒めには何を入れようかな? 「豚肉にキャベツ、ピーマン、玉ねぎ、ニンジン…」
冷蔵庫の中をチェック! 足りないものだけ買うと無駄ないね!

② 買うものが決まったらスーパーへ

野菜炒め

- *豚肉 1パック(300g)
- *キャベツ 1/4個
- *ピーマン 1袋(4個入り)
- *玉ねぎ 1袋(3玉入り)
- *ニンジン 1袋(3本入り)

もし余ったら…………

豚肉は冷凍!

あまったら1回分ずつ小分けし、ラップして冷凍庫へ!

※魚も小分けで冷凍できるよ!

玉ねぎ、ニンジンは日持ちするよ!

安いときに多く買ってスープやカレーライスにも!

キャベツ、ピーマンは日持ちしない!

2-3日で食べきろう!

Point!

保存できるものはまとめ買い!

冷凍野菜・パスタ・うどんなどの乾麺・小麦粉・海苔やかつお節など乾物

◎「今日は疲れたし、夕食を作るのしんどいな…」

スーパーやコンビニでは、一人用の少量のお総菜を色々売っています。
夕方から閉店間際にかけて値下げ品を売っている店が多くあるのでチェック!
冷凍食品でピラフやお好み焼きなどおいしい一品がたくさんあるので、冷凍庫に少し買い置いておくと便利!

そろえておきたい調味料!

- 砂糖
- 塩
- しょう油
- みそ
- 粉末だし
- めんつゆ
- サラダ油



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

8 冠婚葬祭

① 結婚式

招待状

結婚式に招待されたら、なるべく出席しましょう。
出欠席の返信は早めに。

宛名

「行」を消して「様」になおす。
(はじめから「様」の場合は、そのまま)



□□□□□□	奈良県○○○○○
岡	
エリ	
様	

御出席	おめでとうございます
御欠席	喜んで出席させて頂きます
御住所	奈良県○○○○○
御名前	岡 エリ

出席する場合

御出席	おめでとうございます
御欠席	やむをえない事情のため 欠席させて頂きます
御住所	奈良県○○○○○
御名前	岡 エリ

欠席する場合

服装

● 男性 黒・紺・グレーのスーツ。

シャツは白色が無難だが、カラーシャツでもよい。ネクタイと革靴で。

※スニーカーはやめましょう。

● 女性 パーティードレス・パーティーバッグ・パンプス。

※白系の服は花嫁とかぶるのでやめましょう。

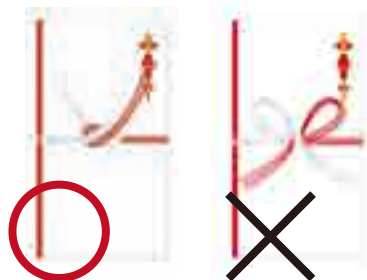
ミニ丈、肩出しドレスは夜の披露宴ならOKです。素足はやめましょう(ストッキングをはきましょう)。

祝儀袋

「寿」と書いてある祝儀袋を準備します。(コンビニでも売っています)

「水引」は必ず「結び切り」にし、2万円~3万円を包みます。

中に入れるお金は新札を用意し、表面を上に入れて入れましょう。



結びきり

蝶結び

② お葬式

服装

- 黒色のスーツ
- 白色のカッターシャツ
- 黒のネクタイ



香典袋

- (1) 新札を使わない。

新札は、「不幸を前から準備していた」という意味があるそうです。

ただ、「汚れている」、「やぶれている」、「シワだらけ」のお札も失礼あたるので注意!

※新札しかないときは、二つに折ってから袋にいれましょう。

- (2) 袋には、お札の向きをそろえて入れましょう。

お札の顔が裏向きになるように入れます。

(顔が下になるように入れよう)

「悲しみを流す」とい

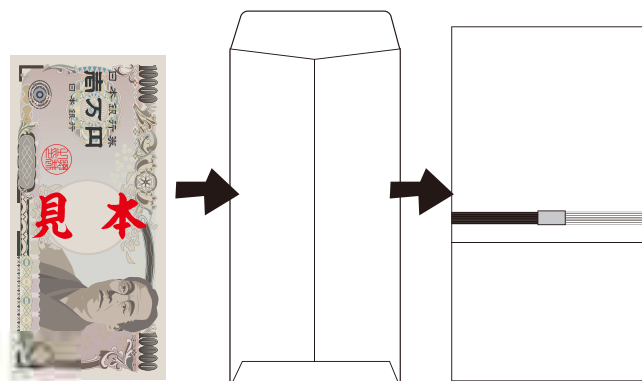
う意味があるそうです。

- (3) 袋には、薄墨のペンで

書きましょう。

「涙で墨がにじんで薄くなっていました」という意味がこめられた薄墨のペンで書くのが良いと言われています。

香典袋を裏側から見たところ



顔のある方を下にして入れる。



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

9 緊急のとき

緊急の電話は 夜中でもつながります。あわてず、おちついてかけましょう。

◆ 9-1 事件や事故は警察へ

☎ 110

「たすけてください」と言います。

いつ、どこで、何がおこったか、できるだけ正しく伝えます。
あなたの名前、住所、連絡先を言います。

交通事故にあったら

- 相手の名前、住所、電話番号、車のナンバーなどを確認しましょう。
- 保険会社や加害者に損害賠償を請求するためには、事故証明書が必要です。



◆ 9-2 火事・救急(急病・大ケガ)は消防へ

☎ 119

「119 です。火事ですか?救急ですか?」ときかれます。

① 火事の場合

「火事です。〇〇が燃えています。」

あなたの名前、住所、電話番号を伝えます。

※部屋が火事になり、炎が天井まで上がると自分で消すことはできません。

急いで外に逃げましょう。

② 救急の場合

「救急車をお願いします。」

あなたの名前、住所、電話番号を言います。誰が、どうしたのか、を正しく伝えます。

(例) 足に大ケガをして血が止まりません

☎ #7119

もしも高熱が出たり、頭やおなかがガマンできないくらい痛い、でも、救急車を呼んでいいのかどうか自分でもわからないときは、この番号にかけてきいてみましょう。



◆ 9-3 地震はあわてず

地震が起きたときはどうしたらいいの？
大きな地震がきても、あわてないように。

非常用持ち出し袋を作ろう!(中身は10kgまで!)



食材も準備しておこう!

カンパン・アルファ米・パスタ
パスタソース・インスタントラーメンなど。
※賞味期限に注意!



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

10 防犯

留守だとわかると、泥棒に入られるかもしれません。防犯を考えてみましょう！

- 郵便受けを一杯にしない
- カーテンを閉めっぱなしにしない
- 洗濯物を干しっぱなしにしない
- 夕方以降も照明をつけておく
- 帰宅するとすぐにカギをかける



女性のひとり暮らしだとわかると、空き巣以外の犯罪に巻き込まれるかもしれません。気をつけることを考えてみましょう！

- 氏名や住所などの個人情報の書いた書類を捨てるときは、個人情報を黒く塗りつぶす
- 荷物はコンビニ受け取りにする
- 帰宅時には「ただいま」と言う
- 約束しているとき以外は居留守を使う
- 洗濯物（特に下着）を外に干さない
- 表札は無記名にする
- いつも同じ時間に同じ道を通らない
- SNS に自宅を特定できることを書かない
- SNS に「旅行中」など、留守とわかることを書かない！



11 SNS などの話

① 思いがけない代金請求や詐欺

多田 伊真さんの例

「スマホの電池が長持ちする」

というアプリを見つけ、自分のスマホにインストールした。

数日後、知らない人から電話がかかってきたり、迷惑メールや使った覚えのないサイトの利用料金を請求されるようになった。



カエルン

「安全性を確認できないサイトからアプリのインストールは絶対だめだよ」

多田伊真

「カエルン、どうすればいいの？」



対処法

1. アプリをアンインストール(削除)する。

※アンインストールの方法はスマホを買った店に聞く

2. 利用料金を請求されても、本当に払わないといけなさを考える。

3. 自分のことを相手から知られていてもあわてて業者に連絡しない。

4. 迷惑メールや請求が何度もきたら、恥ずかしがらずに消費者生活センターや警察に相談する。

※中には、セキュリティソフトに見せかけたものもあるから気をつけよう。



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

② SNS について

あなたは、SNSを使っていますか？

ここでは、気をつけてほしいこととお話します。
気をつけて、楽しく使ってくださいね！

あなたが、

「いつ・どこで・誰と・何をしているか」

を、多くの人(世界中の人!)に知られてしまうかもしれません。

例:「行ってきます!」→「家を留守にしている」と言っているのと同じ!!



1. 必要以上に個人情報を書き込まない！

一緒にいる友だちのことも話すと、自分だけでなく、友だちの個人情報を出していることにもなるので注意！

2. 撮影するときは GPS 機能をオフに！

GPS 機能をオンにしたまま撮影して SNS に投稿すると、撮影場所や時間まで公開されてしまいます。気をつけましょう。



③ そのほかに気をつけてほしいこと



- ウイルスの侵入や個人情報の流出
- 著作権法の違反
- 誘い出しによる性的被害や暴力行為 など
- トラブル予防

無線LAN：

他人の情報を知りたい人が、わざとアクセスポイントをつくることもある

端末にフィルタリングソフトをインストールしておく

12 新社会人として準備すること

いよいよ、新社会人。
今、どんな気持ちですか？

どきどき？ それとも楽しみ？
社会人になって、たくさんの「はじめて」に出合うと思います。

うまくいかないことがあっても当然!はじめてのことなのですから。
大切なのは、「ありがとうございます」や「申し訳ありません」など、きちんと言葉で伝えること。そして、わからないことがあれば、「教えてください」と聞くこと。

「石の上にも3年」という言葉があるように、はじめはしんどいことの方が多いかもしれませんが、「続けること」できっと見える景色も変わっていくはず。

しんどいとき、ふと誰かと話したいとき、よかったら「with(ウィズ)」に連絡してくださいね。
あなたを心から応援しています。

入社した会社や職種により、準備するものは違いますが、ここでは一般的に必要なものをあげます。

服装

- **男性** スーツ、ワイシャツ、ネクタイ、靴下、革靴、ハンカチ
- **女性** スーツ、ブラウス、ストッキング、パンプス、ハンカチ

グッズ

- カバン(社会人らしいもの)、名刺入れ、手帳、メモ帳、腕時計、印鑑



最初のあいさつ(例)

「総務部に配属になりました 岡 エリ と申します。
高校時代はバレーボール部に所属していました、
セッターとしてアタッカーが打ちやすいトスを上げることに、全力をあげていました。
仕事のことは全くわかりませんので、一から勉強だと思っています。
皆さんにはご迷惑をおかけすると思いますが、
出来るだけ早く一人前になりたいと思いますので、
ご指導のほどよろしくお願いします。」



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

13 学生生活で 注意すること

これから、新しい生活がはじまりますね。

学生生活では、高校までにはなかった様々なことが起こります。
例えば、**講義は選択制**であったり、校則が緩やかになったり、です。

ここでは、あなたの学生生活が楽しいものとなるように…そんな思いを込めて、気をつけてほしいことをお話しします。参考にしてもらえると嬉しいです。

まず、華やかな学生生活ではあっても、**授業料や生活費が必要**になるということ。
実家からの援助が期待できない場合は、奨学金のほか、自分でアルバイトをして稼がないといけません。

アルバイトにたくさんの時間を使い、勉強が思うようにできず、結局学校をやめるという話も時々あります。**勉強とアルバイトをうまく両立**させていきましょうね。

学生は勉強せずに遊んでいる、と世間ではいいますが、実際には、ぜいたくではない生活が求められます。

クラブやサークルといった「部活」は、学生生活を豊かにするもの！
興味があるものがあれば入部しましょう。
学生時代にこれに打ち込んだ、というものがあれば、それは人生の財産になります。
ただ、ここでも費用の問題はあります。

資格などで取得できるものは、学生時代にとっておくのもいいでしょう。
ただし、資格商法 などの悪徳商法もあるので、注意が必要です。

※資格商法

「就職に有利」、「受講するだけで簡単に国家資格が取れる」など、
電話などでしつこく勧誘し、講座や教材を契約しようとする商法。
資格の内容、費用、支払方法など調べて、自分に必要な資格かよく考えましょう。

「いいです」、「結構です」はだめです。

「お断りします」とはっきりと断りましょう。





困ったときの相談窓口 を考えてみよう！

■仕事に困ったら

- 自立サポートセンター with 10時～17時 ☎080-6149-7005

- ハローワーク(公共職業安定所)

奈良県では、奈良、大和郡山、大和高田、桜井、下市にハローワークが設置されています

	電話	住んでいるところ
ハローワーク奈良	0742-36-1601	奈良市・天理市・生駒市・山辺郡
ハローワーク大和郡山	0743-52-4355	大和郡山市・生駒郡
ハローワーク大和高田	0745-52-5801	大和高田市・橿原市・御所市・香芝市・葛城市・北葛城郡・高市郡
ハローワーク桜井	0744-45-0112(代)	桜井市・宇陀市・磯城郡・宇陀郡・吉野郡
ハローワーク下市	0747-52-3867	五條市・吉野郡(東吉野村を除く各町村)

インターネットサービス <https://www.hellowork.go.jp/> でも検索できます。

- 天理市しごとセンター 8時半～17時 ☎0743-88-8609

■病気のとき

- 奈良県救急安心センター相談ダイヤル ☎#7119

急病時の、「病院に行く?」「救急車を呼ぶ?」などの相談に対応しています。

- 奈良県子ども救急電話相談 ☎#8000

子どもの急病について、専門の看護師(必要に応じ医師)が相談に対応しています。

■法律のこと(お金や契約に関するトラブルなど)

- 法テラス奈良 ☎050-3383-5450

お金や契約トラブルなど、法律に関わる相談に弁護士が対応しています。
※無料法律相談は事前予約が必要です。

■妊娠や子育て

- 奈良県妊娠なんでも110番 ☎0742-26-3110

妊娠に関する質問や悩みに対し、専門の助産師が対応しています。

- 子どもと家庭テレホン相談(奈良県中央子ども家庭相談センター) ☎0742-23-4152

- 子育てネットなら <http://www.kodomo.pref.nara.jp>

相談窓口や情報、サークルなどが探せます。

■配偶者やパートナーからDV被害にあったら

- 奈良県配偶者暴力相談支援センター(奈良県中央子ども家庭相談センター) ☎0742-22-4083



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

索引

あ 行

あいさつ ……9,27
空き巣 ……24
アクセスポイント ……26
悪徳商法 ……14,28
悪用 ……13
宛名 ……20
アフタービル ……16
アプリ ……10,25
アポイントメントセールス ……14
アルコール ……18
アルバイト ……10,11,12,28
アンインストール ……25
暗証番号 ……10
一括払い ……14
医療費 ……11,12
医療保険 ……12
居留守 ……24
印鑑 ……4,10,27
インストール ……25,26
インターネット ……10,14
「with (ウィズ)」 ……7,13,18,27
ウィルスの侵入 ……26
薄墨のペン ……21
運転免許証・運転免許センター ……6,7,10
SNS ……24,25,26
大ケガ ……22
大家 ……7
お金 ……4,5,7,15,18,20
お小遣い ……5
お酒 ……18
お札 ……21
お葬式 ……21

か 行

会社・会社員 ……7,11,12,27
解除 ……14
かかりつけ医 ……18
カギ・カギ交換代 ……7,24
書き込み ……26
学生・学生生活 ……28
火災保険 ……7
火事 ……22
ガス・ガス会社 ……4,5,7
風邪薬 ……18

覚せい剤 ……18
冠婚葬祭 ……20
感染 ……17
がん治療 ……12
勧誘 ……28
基本手当 ……12
キャッシュカード ……10
キャッチセールス ……14
救急・救急車 ……22
急病 ……22,29
給与 ……5,10,11,12
緊急 ……22
銀行 ……7,10,11,12
銀行振り込み・銀行窓口 ……10
薬 ……18,23
車 ……14
敬語 ……9
警察 ……14,22,25
警察署 ……7
軽自動車・軽自動車税 ……14
携帯電話・携帯電話会社 ……4,5,6,7
契約・契約更新・契約書 ……4,6,7,14,29
ケガ(けが) ……12,18
外科 ……18
欠勤(お休み) ……10
結婚式 ……20
欠席 ……20
健康 ……16,17,18,19
健康保険・健康保険証 ……4,6,7,10,11,18
検査 ……17
検索の抗弁権 ……15
原本 ……6
口座・口座開設 ……10
厚生年金・厚生年金保険 ……4,11,12
交通事故 ……22
香典袋 ……21
高熱 ……22
国民健康保険 ……4,7,11,18
国民年金 ……4,11,12
個人情報・個人情報の流出 ……24,26
個人番号カード ……13
言葉使い ……9
雇用保険 ……4,11,12
コンドーム ……16,17
コンビニ受け取り ……24

さ 行

サークル ……28
災害 ……12
催告の抗弁権 ……15
サイン ……6

詐欺 ……14,25
削除 ……25
撮影・撮影場所 ……26
里親・里親家庭 ……4,11,13,18
産婦人科 ……16
GPS 機能 ……26
自営業 ……11,12
資格・資格商法 ……28
敷金 ……6,7
市区町村役場 ……4,7,11,12,13,16,18
事件 ……22
事故・事故証明書 ……12,22
仕事 ……4,9,10,12
地震 ……23
施設 ……4,11,13,18
失業・失業保険 ……12
自動車・自動車税 ……14
児童手当 ……4
支払方法 ……28
#7119 ……22,29
#8000 ……29
社会人 ……9
社会保険 ……4,11,12
車庫(駐車場) ……14
借金 ……15
祝儀袋 ……20
住居 ……6
住所 ……22,24
就職 ……10,11,12
住民票 ……4,6,7,10
修理費 ……7
授業料 ……28
受診・受診券 ……11,18
出勤 ……9,10
出産・出産費用 ……16,17
出産育児一時金 ……16
出生届 ……16
出席 ……20
障害者 ……12
障害年金 ……12
奨学金 ……13,28
招待・招待状 ……20
消費者生活センター ……14,25
消費者ホットライン ……14
常備薬 ……8,18
消防 ……22
情報 ……26
賞味期限 ……23
照明 ……24
消耗品 ……8
初期中絶 ……16
初期費用 ……6

食費 …… 5
新札 …… 20,21
診察券 …… 18
新社会人 …… 27
申請 …… 13,16
診療所 …… 11
水道・水道局 …… 4,5,7
スーツ …… 20,21,27
住まい …… 4
スマホ …… 25
生活費 …… 5,28
性感染症 …… 16,17
請求 …… 14,22,25
税金 …… 5
整腸剤 …… 18
性的被害 …… 26
生命保険 …… 4,12
責任 …… 15
セキュリティソフト …… 25
全国社会福祉協議会 …… 4
選択制 …… 28
せんぶく期間 …… 17
早退 …… 10
相談・相談窓口 …… 9,14,16,25
損害賠償 …… 22
損害保険 …… 12
損保保険料 …… 7

た 行

代金請求 …… 25
大麻 …… 18
たばこ …… 18
端末 …… 26
遅刻 …… 10
仲介手数料 …… 7
中期中絶 …… 16
駐車場 …… 14
貯金 …… 5
治療費 …… 12
通知 …… 13
通帳 …… 4,10
出会い系サイト …… 14
手数料 …… 7
手続き …… 7,13
手取り …… 5,6
手配 …… 4
電気 …… 4,5
転居届 …… 4,7
点検商法 …… 14
転出証明書・転出届 …… 4,7
転送 …… 7

転入届 …… 4,7
天引き …… 11,12
電力会社 …… 7
電話・電話番号 …… 7,10,14,17,22,25
投稿 …… 26
届出 …… 16
トラブル・トラブル予防 …… 26
泥棒 …… 24

な 行

内科 …… 18
奈良県救急安心センター …… 29
奈良県妊娠なんでも 110 番 …… 16
2 週間以内 …… 7,16
日用品費 …… 5
入院 …… 12,16
入居 …… 7
妊娠・妊娠届 …… 16
妊娠中絶手術 …… 16
妊婦健診費用 …… 16
年金 …… 5,7,11,12

は 行

犯罪 …… 14,18
引き渡し …… 4
非常用持ち出し袋 …… 23
引っ越し …… 7
泌尿器科 …… 17
避妊 …… 16
119 …… 22
110 …… 22
病院 …… 11,17,18
病気 …… 12
表札 …… 24
ビル …… 16
披露宴 …… 20
日割家賃 …… 7
フィルタリングソフト …… 26
福祉制度 …… 13
服装 …… 20,21,27
婦人科 …… 17
不動産屋 …… 6,7
分割払い …… 14
部屋・部屋探し …… 6,7
勉強 …… 28
変更 …… 4
返信 …… 20
報告・連絡・相談（ホウレンソウ） …… 9
防犯 …… 24
訪問販売 …… 14

法律 …… 12
暴力行為 …… 26
保険会社 …… 12
保健所 …… 17
母子健康手帳 …… 16
保証人 …… 15
保険 …… 4,5
保険料 …… 12

ま 行

マイナンバー …… 13
マイナンバーカード …… 4,13
前家賃 …… 6,7
まとめ買い …… 19
マナー …… 9
マルチ商法 …… 14
水引 …… 20
認印 …… 6
身分証明書 …… 6,7,10
身元保証人 …… 4
民間保険 …… 12
無職 …… 11,12
結び切り …… 20
無線 LAN …… 26
名義 …… 4
迷惑メール …… 25

や 行

家賃 …… 5,6,7
郵便局 …… 4,7,12
予防 …… 17

ら 行

利用料金 …… 25
留守 …… 24,26
礼金 …… 6,7
連帯保証人 …… 4,15
連絡先 …… 22
労災保険 …… 4,11,12
労働保険 …… 11

わ 行

ワクチン …… 17
ワンクリック詐欺 …… 14



わからないことがあれば
「with(ウィズ)」に電話!



080-6149-7005

施設・里親家庭

住 所:

電 話:

担当者:



自立サポートセンター
with (ウィズ)

住 所:天理市別所町473
電 話:080-6194-7005
eメール:with@npo-okaeri.net

里親家庭や児童養護施設等を巣立った人たちをサポートする団体です。
「生活のサポート」、「学びのサポート」、「はたらくサポート」を中心に、様々なサポートをしています。
この冊子に載っている市区町村役場での手続きや引っ越しのサポートをなど、一緒にできますので、気軽に連絡してくださいね。



奈良県社会的養護の当事者団体
明日天気になあれ

里親家庭や児童養護施設等で暮らす中高生や巣立った人たちが集まり、親睦会を通して、当事者でしか分からない悩みや気持ちを分かち合ったり、意見交換をしながら共に自立を目指していこうという団体です。

※参加したい人は、「自立サポートセンター with」に電話(080-6194-7005)してください



知りたい

生活する上で**必要**なこと

編集・発行:自立サポートセンターwith