公益財団法人
楽天 未来のつばさ

羽ばたいていった皆さまへ

未来の
つばさナビ

— あなたはひとりじゃない —

羽ばたいていった皆さまへ

今の生活に悩んだとき、

希望が見えないとき、

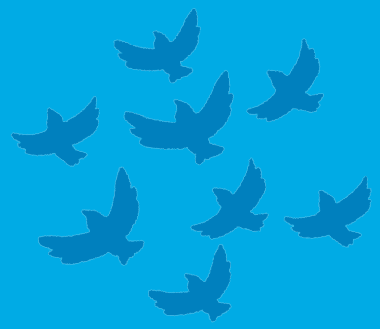
明日が不安になったとき、

あなたの人生がピンチのとき、

このナビを手に取ってください。

次の一歩への

勇気を与えてくれるはずです。



重要なポイント

1 自分を探してみよう！

皆さんは人生で最大のエネルギーをもっています。
何が一番したいのか？　何が一番、自分に向いているのか？
チャレンジしましょう！

2 時折の失敗は恐れないで！

失敗せずに成功した人はいません。
失敗により成長し、また別な考えもできるようになります。
過去を悔やむことなく、将来を考えましょう！

3 自分の価値を信じる！

誰にでも長所短所があります。
短所ばかり気にせず、自分自身に自信を持ちましょう！
自信は成功のカギです。

4 健康こそ、幸福の基礎！

体は、天からの借り物で、
無理に使えば体が痛み、寿命が徐々に少なくなります。
適度な睡眠は、身体と精神の健康に必須です！

5 早起きは三文の徳！

今日一日の準備ができ、計画を立てられます！
1時間の早起きでも、メリットは十分です！

身体に良いもの食べてる？

身体の基本は食から

日々、仕事や勉強に頑張っていると思います。でも、体調が悪いと何もできません。
健康な身体づくりには、食事がとても大事です。
中でも、朝ごはんはとても重要です。
脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まると言われています。
パン1個・おにぎり1個・ヨーグルトとバナナを食べるだけでも
何も食べないよりも良いとされています。

シリコンスチーマーを使って簡単調理をご紹介

1日3食バランスよく食べましょう！

スタッフおすすめレシピ

豚肉ともやしのポン酢和え

〔ごま風味〕

★ What's シリコンスチーマー？
電子レンジで食材を蒸すことができる器。油を使わずに栄養価も逃がさずに調理できるため、とってもヘルシーに！
また、そのまま器としても使えるので、時短調理にぴったり！

100円ショップでも安価なシリコンスチーマーがあるので、ぜひお試しください☆

●材料（一人前）

もやし …… 1/2袋（約100g）
豚肉（薄切り）…… 100g
ごま油 …… 少々
塩コショウ …… 少々
ポン酢 …… 大さじ1.5

もやしはとても安価で栄養素も優れています！お肉や魚だけでなく、もやしなどの野菜も取り入れましょう。

●作り方

① シリコンスチーマーにもやしを入れる
② ①の上に豚肉を敷き詰める
③ レンジでチン！（目安は3分くらい）

豚肉や鶏肉の生焼けは危険！

あとは、ごま油とポン酢をかけて召し上がれ♪

**忙しいとお料理どころではないと思いますが、
身体のためにもなり、節約のためにもなり、一石二鳥です。
インターネットにも時短レシピがたくさんあります。
ぜひ調べてみてくださいね！**

楽しく節約♪料理術

お料理をする際に必要なもの、あると便利なものをご紹介します。

よく耳にする、料理の基本の調味料「さしすせそ」

さ	し	す	せ	そ
砂糖	塩	酢	醤油	味噌

でも、せっかく全てそろえても、使わないまま賞味期限がきてしまったら無駄に・・・
おすすめの調味料・器具と活用方法をご紹介します！

必要最低限の調味料

- 塩（天然塩だとミネラル豊富）
- 醤油
- めんつゆ
- サラダ油またはオリーブオイル

おすすめの調味料

- 砂糖
- こしょう
- マヨネーズ
- 味噌
- だしの素
- ドレッシング
- ごま油
- ケチャップ
- ウスターソース
- ポン酢・酢
- 料理酒

必要最低限の調理器具

- フライパンとふた（20cm）

深めのものだとパスタもゆでることができます！

- 片手鍋
- まな板
- 万能包丁
- おたま・フライ返し
- 菜箸

100円ショップで買えるものもたくさんあります！

おすすめの便利な調理器具

- ピーラー

- 計量カップ・計量スプーン
- スライサー（おろし器がついたもの）
- ボウル・ザル
- シリコンスチーマー
- キッチンばさみ
- 炊飯器

- トング
- 冷凍用タッパー or 保存袋

食べ物が残ってしまったときに冷凍できます

その他にも、レンジでパスタを茹でるものなど、時短な自炊に役立つグッズが売っていますので、ぜひうまく100円ショップを活用して自炊にチャレンジしてみましょう！

常備しておくと便利な食材

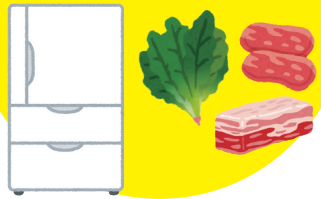
- ツナ缶

缶詰は長持ちするので、常備に便利

- レトルト食品（ご飯、おかゆ、カレー等）

常温保存可能で日持ちもするので、体調不良時の備えになります

お肉や野菜は、冷凍して保存できるものもあります☆
安いときに買って
ストックしておくことも可能です。



体調はどう？

チェックポイント

- □ 顔色が悪い
- □ 歯や歯肉を観察
- □ 体の痛み・違和感
- □ 吐き気がある・めまいがする
- □ 食欲がない
- □ 尿・便の調子が悪い
- □ 風邪をひきやすい
- □ 体がだるい・疲れやすい
- □ 心・気持ちが不安定
- □ 睡眠の状態が悪い
- □ （女性）婦人科系の症状がある

体調をチェックする日を決めてみよう！

毎週　　曜日

体調に不安を感じたら、お医者さんに行きましょう！

お金のやりくりは慣れた？

「貯金ができるかどうかは、
収入の多い少ないに関係ありません。やるか、やらないかの問題なのです」

by 貯金の神様

A「あなたが一番影響を受けた本はなんですか」
B「銀行の預金通帳だよ」

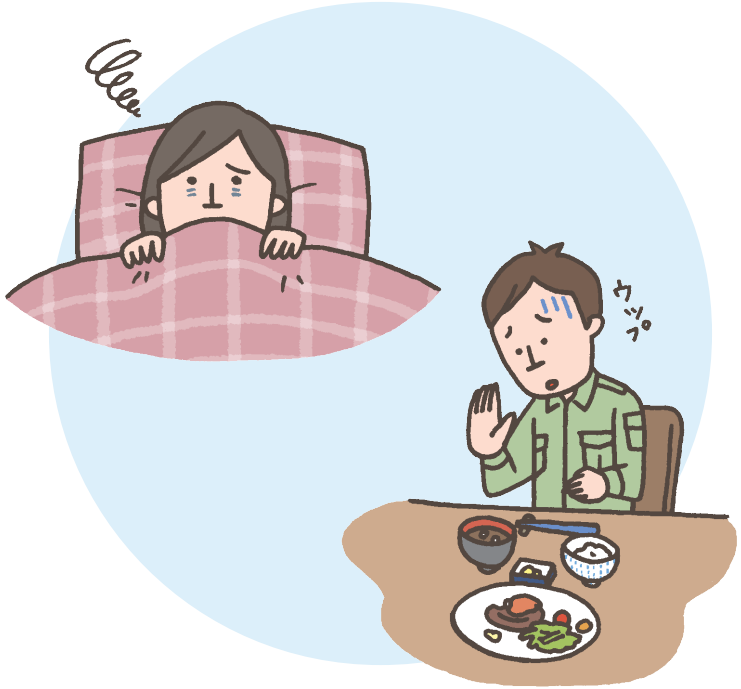
by バーナード・ショー
（脚本家・劇作家）

ひと月のやりくり

収入		支出	
給料	円	住居費	円
		食費	円
		光熱費	円
		通信費	円
		交通費	円
		交際費	円
		雑費（日用品・被服費等）	円
合計	円	合計	円
貯金			
	円		

まずは、ひと月何にいくらぐらいかかっているのか
知るために記入してみましょう！

これってストレスかも？



例えば…

- だるさがとれない
- イライラする
- 緊張や不安が大きい
- 何もしたくない
- 落ち込んだ気分から抜け出せない
- 眠れない
- 胃腸が痛い
- 食欲がない
- 何かに依存している
- 感情のコントロールができない

もしかしたら、ストレスが原因かもしれません。
まずは、リラックスして肩の力を抜いてみましょう！

次のページへ

ストレス発散できてる？

自分に合ったストレス解消法を見つけてみよう！

ゆううつ気味

- ショッピングで自分に一つプレゼントを買う
- ぬり絵をする
- 癒しの音楽を聴く
- 観葉植物を育てて心安らぐ時間を作る
- 自然の中を散歩して太陽の光を浴びる

イライラ気味

- 好きなアーティストのライブ、またはスポーツ観戦に行く
- スポーツで汗を流す
- 紙に自由に今の気持ちを書きなぐる
- ひとりカラオケで絶叫する

無気力 不調気味

- 深呼吸をする
- お風呂でのんびり温まる
- たまには「今日は起きなくていい」と決め、思い切りダラダラ寝る
- 入浴剤やアロマなど好きな香りに包まれる

体が痛い 苦しい

- カイロや足湯で体を温める
- マッサージを受ける
- 痛む部分をほぐすようにイメージトレーニングする

etc…

それでもつらいときは無理をせず、
周囲の人や専門家に相談しましょう！

こんなときは誰かと話そう

- 泣きたくなったとき
- 寂しいなと思ったとき
- 困ったなと思ったとき
- 不安を感じたとき
- やる気が起きないとき
- 体の調子が悪いとき
- 嫌なことがあったとき
- 眠れない日が続いているとき
- ・・・・・・人と話したいとき

なにか困っていることはある？

先輩のアンケートをまとめると、
色々なことで悩んでいるようですね。

- 職場や友人との関係で悩みがある
- 自分の気持ちを話せる人がいない
- 冠婚葬祭のマナーが分からない
- 料理、掃除、ごみの出し方などの生活の仕方が分からない
- 施設・里親出身であることを打ち明けた方がいいのか…
- 学校や職場を辞めたい

自分ひとりで悩まないで、出身の施設や里親さんなど
まずは誰かに相談してみましょう！

準備しておくと安心

病気になったり、震災に遭ったりしたら不安

①近所の病院リスト
②常備薬
③タクシー会社の番号を携帯に登録
④保険証・お薬手帳・一万円札をセットに
⑤非常食
⑥指定避難所の確認
⑦モバイルバッテリー

- 家賃を払えないなど生活に困っている
- 悪徳商法に騙された
- アパートを探すとき、保証人がいない

こんなことがあったら次のページへ

困りごとの対応策

消費者トラブルに巻き込まれないための7か条

一、「はっきりと」
いらないものはいりませんとNO!と断ることが肝心。

二、「誘惑に気をつけよ」
呼び出しや甘い誘いには簡単にのらない！

三、「確認」
その場ですぐ決めず、よく確認して、
信頼できる周りの人にも一緒に内容を確認してもらおう！

四、「個人情報を守ろう」
住所・氏名・電話番号・銀行口座など、容易に提供しないように。

五、「頭に？が浮かんだら注意」
納得できない請求への支払いは慎重に。

六、「証拠を確保せよ」
特にネット取引では、相手の連絡先の確認と、契約成立の画面を保存！

七、「とにかく相談」
おかしいと思ったら、相談窓口へ電話しよう！

インターネットトラブルに巻き込まれないための予備知識を得よう

インターネットトラブル事例集
〈 総務省のHP 〉
https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/under18/

もしもトラブルにあってしまった時は、ここに聞いてみよう！

●消費生活の相談

悪質商法等による被害、不適切な表示に関するトラブル、
製品やサービスなどによる事故など

〈 消費者ホットライン 〉
日本全国最寄りの消費者生活相談窓口をご案内

電話番号 188（いやや！）

●ネット・スマホのトラブル相談

〈 こたエール 〉
LINE、メール、電話での相談が可能

フリーダイヤル 0120-1-78302
（ 月～土曜日 15：00～21：00〈 祝日を除く 〉）

●生活全般にわたる困りごとの相談

全国に自立相談支援機関が設置されています
まずは地域の自立相談支援窓口に相談してみよう

〈 厚生労働省のHP 〉
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000073432.html

自立援助　相談窓口　｜ 検索

詳しくはお住いの市区町村へお問い合わせください。

今日、一日は楽しかった？

もし、楽しくなかったなと思ったとしても、
そのすべてが将来の重要な財産になります。
人生の先輩たちは、
次のようにつぶやいています。

「憧れを持ちすぎて、自分の可能性を潰してしまう人はたくさんいます。
自分の持っている能力を生かすことができれば、可能性は広がると思います」

by イチロー

「ケガも手術もなかったら、と思いますけど……。
ま、それはどうしようもないことなので、考えてもしかたがないかなと。それがあったからこそ、今があるのだと考えるようにしています」

by 錦織圭

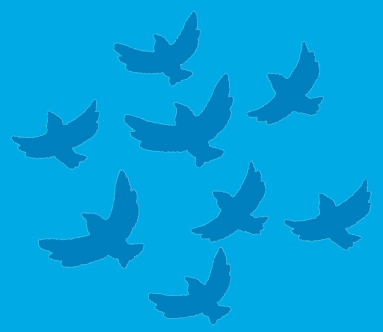
あなたの夢は何ですか？

強く思うことが大切です。
改めて書き出してみましょう。

＊ ＊ ＊

あなたの夢

その夢を抱いた理由



あなたはひとりじゃない

―自分のペースでがんばってください―

社会に出て暮らす日々には

あなたの想像以上に厳しいことがあるでしょう

でも、つらいことだけじゃない

楽しいことも喜びもきっとあるはず

新たに踏み出した世界には

新鮮な発見もあるでしょう

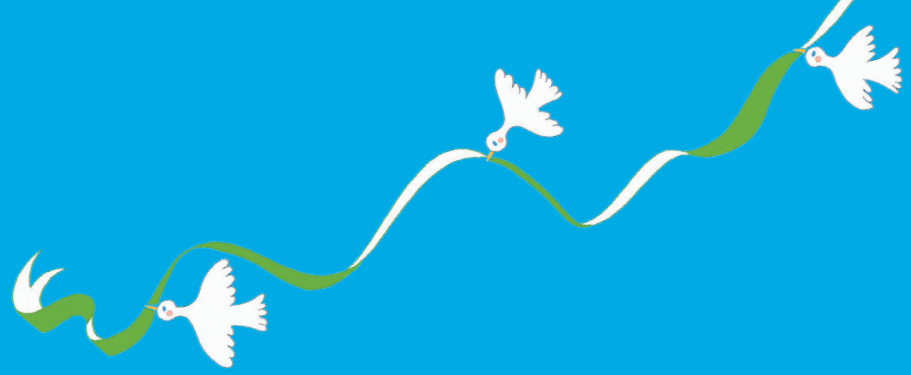
そして、忘れないでください

あなたを遠くから応援している人たちが

いるのだということを

ひとりぼっちなんかじゃない

みんな助け合って生きているのだから



最後に…

あなたの人生を輝かせるのは、
あなた自身の努力しかありません。
このナビは、あなたをうしろから応援するものです。
このナビが少しでもお役に立てれば幸いです。

どうか、安全運転で
幸せな目的地に向かって進んでいってください！

公益財団法人
楽天 未来のつばさ

電話 050-5581-7300　平日（10:00～16:00）
メールでのお問い合わせは、
ホームページの「お問い合わせフォーム」からお送りください。

https://mirainotsubasa.or.jp/contact/

発行：未来のつばさナビ製作委員会　制作：株式会社ラグタイム

未来のつばさナビ

公益財団法人
楽天 未来のつばさ

2025.7-150-RT