



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、
このナビを手にとってください。

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くて！

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ることができる器。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

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

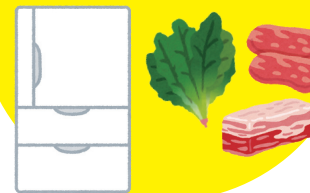
- ツナ缶

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」

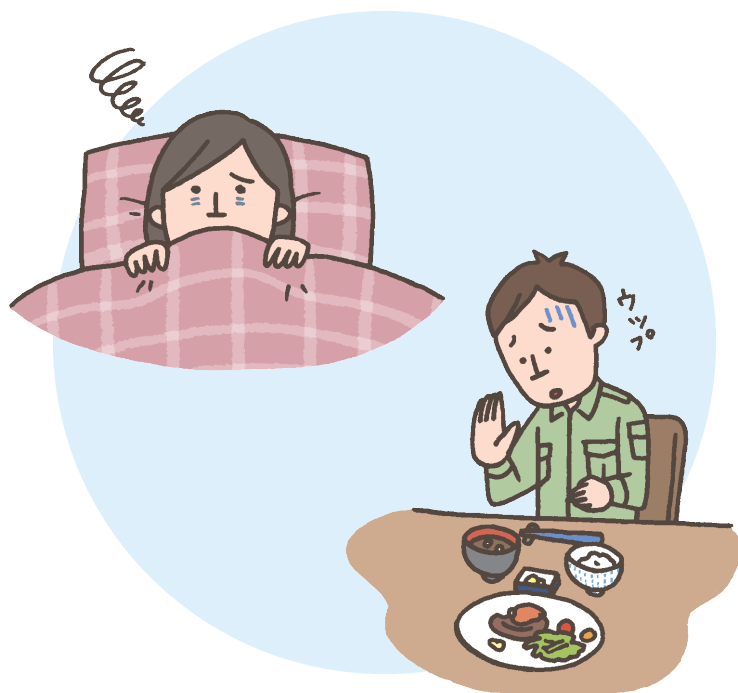
by バーナード・ショー
(脚本家・劇作家)

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 <small>(日用品・被服費等)</small>	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！

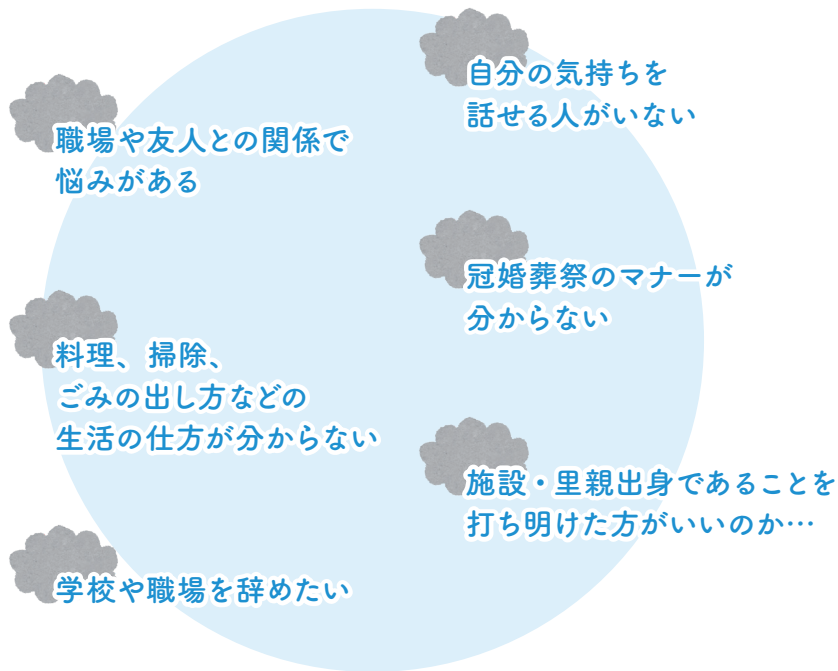
こんなときは誰かと話そう



- 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。



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！

準備しておく心安心

- 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

病気になったり、
震災に遭ったりしたら不安

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ご相談してみよう

〈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？



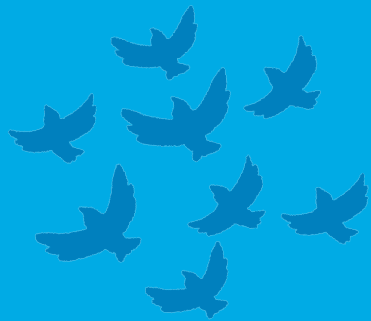
強く思うことが大切です。
改めて書き出してみましょう。

* * *



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