

# つばさ

No.7

発行：仙台市児童養護施設等入所児童就業支援・アフターケア共同体

〒981-0954 仙台市青葉区川平 1-16-5 スカイハイツ 202 TEL 022-341-7062

発行日：2019年3月28日

また多くの子どもたちが巣立つ季節を迎えました。  
皆がそれぞれの進路で元気に過ごすことを祈っています。



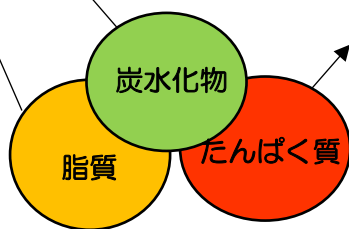
## 施設を既に退所された方、この春退所した方へ

## 一人暮らしを始めた方へ 生活のポイント

衣	洗濯物はためこまないで、こまめに洗いましょう。 洗濯機を使うときは、近所迷惑になるので早朝・深夜は避けましょう。
食	健康に毎日を過ごすためには、「食」に気をつけることが大切です。 五大栄養素を毎日とれるような、栄養バランスを考えた食事をしましょう。 体調が悪いときや、疲れて食事をつくるのが難しいときのために、インスタント食品を常備しておく と便利です。
住	お部屋のお掃除はこまめにしましょう。ゴミ出しの曜日も地区によって異なるので、確認しましょう。
他	スマートフォンの使いすぎには注意しましょう。後からギガ数を課金していくよりも、最初からギガ数 が高めのプランにしたほうが割安です。 一人暮らしをすることになった場合、施設とは違って寂しい気持ちになったりします。時間の使い方や 気分転換の仕方について、考えておきましょう。 困ったときは一人で悩まず、すぐ周囲の人たち（施設の職員や里親、職場の上司、アフターケア共同体） に相談しましょう。

### 三大栄養素とは

身体を動かすための  
エネルギーをつくるもの  
(ご飯、芋類、バター・ナッツ類等)



骨や筋肉、血をつ  
くるもの  
(肉や魚、豆類等)

### ★3食分のおかず作り裏技

- ①お肉をまず炒めて、その後具（タマネギ・ニンジン・じゃがいも等）も炒めます。
- ②具が隠れる位の水を入れて、中火で5分ほど煮ます。
- ③カレー用やシチュー用、煮物用の3つに分けて、それぞれつくっていきましょう。  
カレーはじゃがいもが柔らかくなるまで煮てからルーを、シチューはお好みでキャベツなどを入れて煮込む、煮物は和風野菜の冷凍食品等を足して、しょうゆやみりん等を入れて煮込んで出来上がりです。

## 仙台市の児童養護施設を退所された方、または仙台市の里親委託を解除された方

仕事のこと、生活のこと等、現在お困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください。まずはお電話をお待ちしています。何度でも相談出来ます。費用はかかりません。弁護士等の専門家や他の支援機関を紹介することも出来ます。必要に応じて、面談や同行支援を行います。アフターケア事業に住所や連絡先の登録をしていただければ、会報（年3回発行）や交流会（年3回開催）の案内等を送付いたします。お問い合わせは下記連絡先までお願いします。

ご相談、お問い合わせ等はホームページからも受付しています。  
仙台市児童養護施設等入所児童就業支援・アフターケア共同体 HP  
URL : <http://city-yougo.org/>



# 平成 30 年度実施状況（11 月～3 月）

## 1. ソーシャルスキルトレーニング（SST）

テーマ タイトル	実施日 対象施設	参加数
「職業教育（就労先について）生活習慣（貸付金について）」 「働く『ルール』を身につけよう！」	11 月 3 日（土） 仙台天使園	6 名
「生活習慣（語学学習）」 「語学学習に関する SST」	11 月 3 日（土） 小百合園	1 名
「生活習慣（性のこと・妊娠から出産まで）」 「大切にしたい性と命」	11 月 17 日（土） 小百合園	4 名
「生活習慣（自立資金について）・金銭教育（生活費・家計管理の仕方）」 「一人暮らしと『お金』の話 自立・そして、それから」	11 月 17 日（土） 仙台天使園	4 名
「金銭教育（生活費・家計管理の仕方）・生活習慣（食生活）」 「一人暮らし直前！必要なことを学ぼう！」	1 月 12 日（土） 仙台天使園	3 名
「生活習慣（健康管理・ストレス対策・性の問題の学習）」 「心も体も健康に」	1 月 15 日（火） 小百合園	13 名
「金銭教育（契約全般、生活費・家計管理の仕方）」 「一人暮らしをはじめの前に・・・生活上のお金のこと」	1 月 20 日（日） 丘の家子どもホーム	6 名
「生活習慣（語学学習）」 「語学学習に関する SST」	2 月 2 日（土） 小百合園	1 名
「生活習慣（健康管理・ストレス対策・性の問題の学習）」 「心も体も健康に」	2 月 5 日（火） 小百合園	9 名
「生活習慣（健康管理・ストレス対策・性の問題の学習）」 「心も体も健康に」	2 月 16 日（土） 小百合園	10 名
「生活習慣（デートDVと幸せな男女交際）」 「社会に出る前に考えてみよう あなたの生き方【幸せな男女交際とデートDV】」	2 月 24 日（日） 丘の家子どもホーム	6 名
「生活習慣（健康管理・ストレス対策・性の問題の学習）」 「心も体も健康に」	3 月 2 日（土） 小百合園	8 名
「基礎的就職支援（就活マナー講座）」 「社会人としてのマナーアップ講座」	3 月 7 日（木） 全施設対象	1 名
「生活習慣（健康管理・ストレス対策・性の問題の学習）」 「心も体も健康に」	3 月 17 日（日） 小百合園	10 名
<b>合計</b>		82 名

※講師は、弁護士の方や内容に応じた団体の方をお願いしています。

## 2. 職場見学・体験

これまででは 2～3 時間の職場見学・体験が多かったのですが、今回のこどもの夢ネットワークでの作業は、販売する商品の包装や出荷準備を数日間継続して実施したことで、本格的な就労体験となりました。

※1 日につき午前・午後で 2 回実施（人数はまとめて掲載）

企業名	見学・体験先	内容	日程	参加数
みやぎ生協	みやぎ生協 八木山店	販売・接客体験	11 月 10 日（土）	4 名
			11 月 24 日（土）	3 名
こどもの夢ネットワーク (社会的養護に関わる里親、施設、 行政のネットワークを目的として 設立された団体)	ゆめっほ 夢歩  (こどもの夢 ネットワーク 事務局)	被災地支援桑栽培の 「桑パウダー」を利用した 「桑チョコ」の包装作業等	※1 月 5 日（土）	14 名
			※1 月 6 日（日）	10 名
			※1 月 7 日（月）	6 名
			※1 月 13 日（日）	12 名
			※1 月 14 日（月）	10 名
			※1 月 26 日（土）	12 名
<b>合計</b>				80 名

### 職場体験 感想

何回か体験するうちに慣れてきて  
とっても楽しかったです。  
(こどもの夢ネットワーク体験者)



お客様に声をかけられて  
とても緊張したけれど、  
良い経験になりました。  
(みやぎ生協体験者)

## 3. アフターケア交流会

11 月 4 日（日）に「弁護士の先生と懇談しながら気軽に相談してみよう」と企画して待ちましたが参加はありませんでした。せっかくの機会でしたので事務局から事業概要を説明し、今後の支援につながるような御意見、アドバイスをいただきました。3 月 7 日（木）は、参加は 1 名でしたが、スタッフとビンゴゲームをしながら今後の生活のこと等についてお話する交流会を実施しました。