

自立のための ハンドブック



山形県児童養護施設協議会処遇部会

はじめに

社会に巣立つ皆さんへ

この本は、巣立っていく皆さんを全力で応援するために作りました。

あなたがこれから社会で生活していく中で、困りごとや不安なことが起きると思います。

そんなときに、ぜひ手に取ってみてください。

きっとあなたを助けてくれるお守りとなるはずです。

もくじ

はじめに

「お金と生活」

- 1、給料について
- 2、お金の使い方
- 3、社会保険
- 4、住まいの契約
- 5、引越し
- 6、そうじと片付け
- 7、あいさつと安全対策も忘れずに
- 8、まわりの人といい関係をつくる

「健康に暮らすために」

- 9、ひとり暮らしは健康がいちばん！
- 10、元気な毎日はよい睡眠から
- 11、病気になったら
- 12、ゆっくり入浴
- 13、健康なカラダを作る
- 14、買い物とレシビ
- 15、アルコールやタバコについて
- 16、性のこと
- 17、セックスは「避妊」が絶対条件

「働く」

- 18、働くとは
- 19、職場でのマナー
- 20、電話での伝え方

別紙 安心生活マップ（生活編①②）（医療機関編①②）

「一人で悩まないで相談しよう」

「困ったときの相談窓口」

お金と生活



1、給料について

お給料をもらったら？

○「収入」と「支出」を理解しよう

一人暮らしを楽しくするためには気持ちのゆとりが必要です。

節約やぜいたくのためには自分の「収入」と「支出」を把握しなければなりません。

家計をやりくりする方法を紹介します。



○収入は「手取り」で金額が決まる

会社からもらう給料には「額面」と「手取り」があります。

「額面」とは会社があなたに支払う金額で、「手取り」とは税金・社会保険料を引かれ自分の手元にもらえる金額です。

山田 太郎 様	
基本給	140,000
手当	8,450
(時間外手当など)	
交通費	2,000
総支給額計	150,450
健康保険料	6,580
年金保険料	14,215
(厚生年金)	
雇用保険料	1,209
所得税	3,040
住民税	0
積立金	3,000
控除額計	28,044
差引支給額	122,406

これが「額面」 150,450 円。

給料から控除される(引かれる)お金 28,044 円。
税金や社会保険料など払う義務のあるお金が、
直接お給料から引かれます。

これが「手取り」 122,406 円。

【お給料の例】

2、お金の使い方

○「支出」を管理する

支出を管理する方法として「家計簿」があります。「家計簿」は書店・文房具店・100均で購入したり、携帯アプリでもダウンロードしたりできます。

【書き方の例】

日付	概要	収入	支出	計
6/20	6月分給料	134,850		134,850
	アパート代		40,000	94,850
	光熱費		10,000	84,850
	携帯代		9,000	75,850
	保険料		10,000	65,850
	貯金		20,000	45,850
6/22	食品他		3,458	42,392
6/25	服		2,980	39,412
6/27	ガソリン代		3,500	35,912
6/30	日用品		1,853	34,059
7/2	外食		1,800	32,259

給料から、毎月支払う分のお金を初めに引いておきます。
この場合、45,850円を生活費や交際費に使えることになりました。今月あといくら使えるのか分かるので便利です。

※光熱費は生活の仕方によって変わってきます。何か月か生活するとどのくらいかかるのか分かるので、それに合わせて金額を記入しましょう。

《銀行口座を作ろう》

給料の振込、貯金をする時に必要です。（公共料金の支払いもできて便利です。）

【通帳の作り方】

銀行または郵便局で通帳を作れます。

印鑑と身分を証明できるもの（保険証、免許証など）を持って窓口へ行きましょう。

キャッシュカードを作るとATMでお金の出し入れができるので便利です。

【お金の預け方・引き出し方】

銀行や郵便局の窓口でお金を預けたり引き出したりする時は、

「入金票」「払戻伝票」に記入して印鑑を押し、通帳と一緒に持って行きます。

キャッシュカードを持っていると銀行や郵便局だけではなく、

コンビニのATMでもお金の出し入れが可能です。

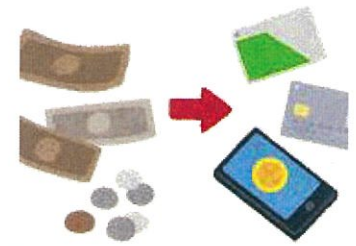
※コンビニ・銀行でも営業時間によっては引き出す際、

手数料がかかる場合があります。



○クレジットカードや電子マネー

クレジットカードは加盟店であれば支払いができるカードですが、使いすぎると多額の借金を負うことになってしまいます。お金の支払いができるか判断してから使用しないといけません。



またキャッシュレス化（現金を用いない支払い）がどんどん進んでおり、クレジットカードの他にもさまざまな電子マネーがあります。

《さまざまな電子マネーとその特徴》

●プリペイド（チャージが必要）

- 楽天 Edy ： 全国各地で使えるもっとも一般的な電子マネー。
- au WALLET ： au が提供する電子マネー。Master Card のプリペイドカードが付いている。（Master Card が使えるすべての店舗で利用できる。）
- WAON ： イオンが提供するプリペイド型電子マネー。イオングループのお店で利用することができ、ポイントが付く。
- nanaco ： セブンイレブン&イトーヨーカドーが提供する電子マネー。セブンイレブンで利用できるため、税金の支払いも可能。ポイントが付く。

●交通系（チャージが必要）

- Suica ： JR 東日本が提供する電子マネー。お金をチャージしておけば、切符を買わずに改札を通れる。コンビニなどの買い物でも利用できる。
- PASMO ： Suica と機能は同じ。

●後払い

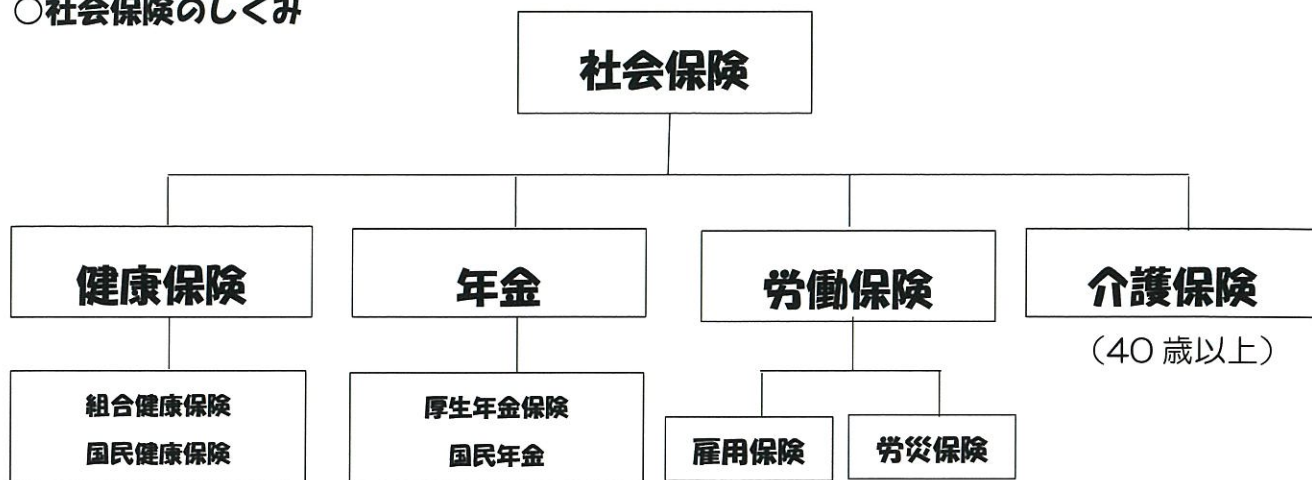
- QUICPay ： クレジットカードと連動しているが、サインや暗証番号が必要ないため、決済が早い。一回の利用の限度額が20000円。
- iD ： NTT ドコモが提供する電子マネー。おサイフケータイで利用されることが多く、スマホをかざすだけで支払いができる。

3、社会保険

社会保険とは、ケガや病気になった時の医療費や、高齢で働けなくなった時の生活費のためにお金を預けておく仕組みです。



○社会保険のしくみ

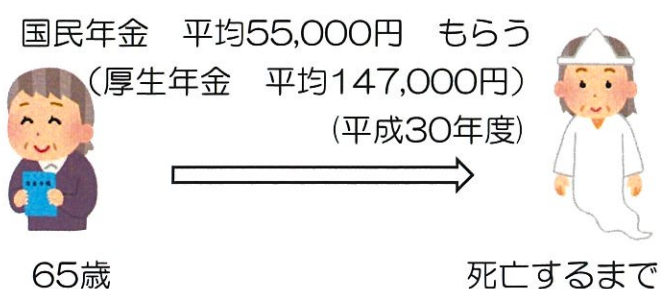
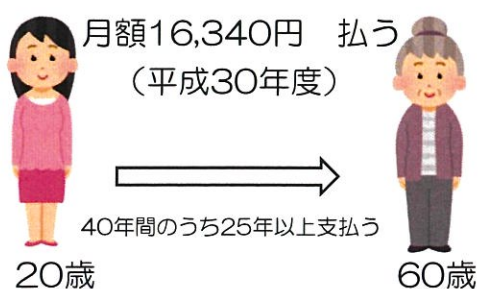


・**健康保険**・・・健康保険に加入していると診療・治療費が3割負担で済みます。
しかし、加入していないと全額負担となって、
カゼでも1万円くらい払うことになってしまいます。



・**年金**・・・年金は20歳から60歳までの全ての人が加入する
事になっています。
会社員は「厚生年金」、会社員以外は「国民年金」
に加入となっています。

《国民年金保険料を納めていれば》

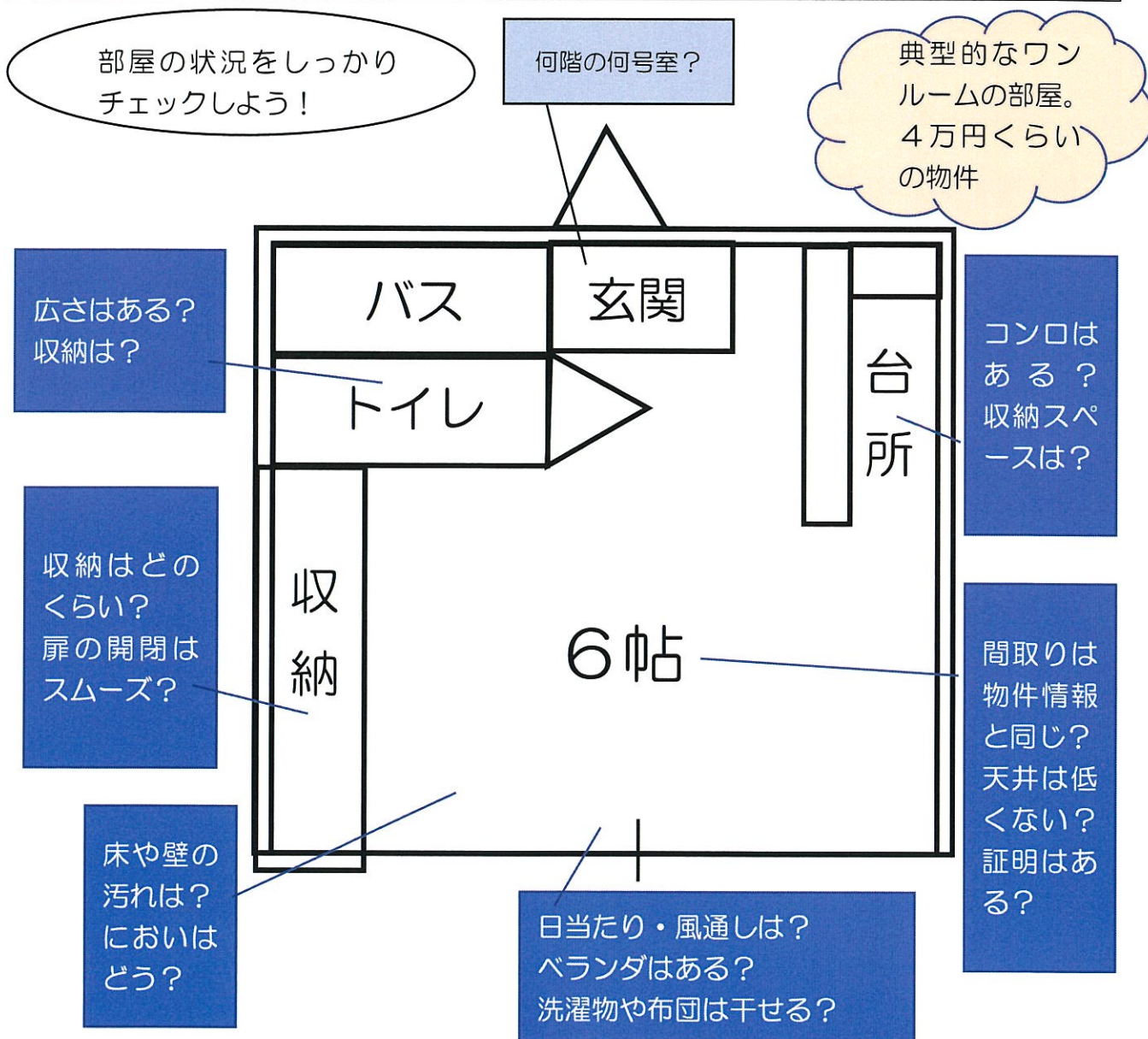


4. 住まいの契約

不動産屋に足を運んで、自分の収入とのバランスや、生活スタイルに合った部屋探しをしましょう。

【賃貸契約をするときに必要になる書類】

契約書	大家さんとの約束を書いた大事な書類。不動産屋さんが大家さんとあなたの分を用意してくれる。大家さんとあなたの署名・捺印、「連帯保証人」の署名・捺印が必要。
連帯保証人の 印鑑登録証明書	役所が発行する書類。契約書の「連帯保証人」の署名・捺印が本人のものだと証明するもの。ほかに連帯保証人の「住民票」や「源泉徴収票」が必要になることも。
住民票	現在の住所を証明する書類。今住んでいる市区町村の役所で発行してもらう。
その他	指示されたものは、早めに用意するようにする



【契約時に確認しておきたいこと】

家賃の金額・支払方法	翌月分の家賃を前月末頃までに銀行振込することが多い
家賃の値上げ	「賃料の増額が相当と認められるときは賃料を値上げする」ことが多い。「契約更新する際に賃料を 5%値上げする」という場合もある
更新料	契約は通常、2 年ごとに更新で、そのたびに、家賃 0.5～1 カ月分の更新料を支払う。保険更新料もあります。
禁止事項	生活のルール（ペット禁止、ピアノ禁止、深夜の騒音の禁止など）も契約書に書かれている
同居人の追加ができるか	契約書に「同居人の変更や増加は事前に家主に通知しなければならない」と書かれていることが多い
修繕費を誰が負担するか	電球の取り換えから、ガス給湯器やエアコンの故障、漏水などの修繕項目について誰が負担するのかはくわしく書かれていない。入居後にトラブルになることがよくあるので、できれば契約の段階で質問しておきたい
契約期間のはじまる日	家賃は契約期間のはじまる日から発生するので、契約開始日は自分が確実に入居できる日にしておこう
契約の解除	入居者が契約に違反したことを理由に、家主が契約を打ち切ることを「契約の解除」という。通常的生活をしていて家賃を支払っているならば、契約を解除されることはない。しかし、家賃滞納が長期間続いた場合、他の入居者に迷惑をかけた場合には、家主は契約を解除することができる
中途解約の方法	入居者が契約期間の途中で、契約の打ち切りを家主に申し入れることを「中途解約」という。契約書では「入居者が中途解約しようとするときは、退去日の1 カ月以上前に、家主に通知しなければならない」といった特約のあるものが多い
敷金はどのくらい戻ってくるか	敷金は部屋を退去する際に戻ってくるが、入居者が破損・汚損した部分の補修費用は差し引かれる。ただし、畳の日焼け、壁・床・天井の汚れ等で、通常的生活で当然予想される程度のものであれば、差し引かれないのが一般的。

5. 引っ越し

賃貸契約成立

引っ越し1週間前

- 不要なものを捨てて、引っ越しに必要なものをそろえる。
- 持っていく荷物を準備する。直前まで使うものを残して箱詰め開始。
- ダンボールに何を入れたか書いておく

★ガス・水道・電気・電話・郵便局・役所へ移転の手続きをする。



引っ越し前日

- 引っ越し荷物の確認
- お世話になった人たちへのあいさつ

引っ越し当日

- 今まで住んでいた部屋はきれいにそうじしていこう！！
- 新しい家の管理人さんや大家さんにあいさつをする。
- 荷物の片づけは、すぐ使うものから先に出す。
- 足りないものを買う。

★ガスの開栓の立会い

引っ越し後
1～2週間経ったら

- 新住所や連絡先をみんなにお知らせする。
- 住んでみて、不具合があったら早めに不動産屋さんか大家さんに連絡する。

★役所関係の手続き

引っ越しの準備や手続きは引っ越しの日から
逆算して計画しよう

【これは必ず！の公共関係の手続き】

ガス・水道・電気	ガス会社、水道局、電力会社に、引っ越し日を連絡して、引っ越した日にすぐ使えるようにする	引っ越し日が決まってすぐから入居前日まで
転出届	元の市区町村の役所に「転居届」を提出し「転出証明書」をもらう	
郵便	近くの郵便局に転居届を提出。提出しておくとも郵便が1年間新居に転送される。	
ガスの開栓立ち会い	引っ越しの当日にガス会社の人があるので、開栓に立ち会う	入居当日
転入届	新居のある市区町村の役所に行き、元住んでいたところの「転出証明書」を提出して「転入届」の手続きをする。これで「住民票の移動」ができる	入居後すぐから2週間以内
国民健康保険・国民年金	「転入届」を出したときに同時に手続きをする。くわしくは役所の人に聞こう	
運転免許証住所変更	新しい「住民票」を持っていけば、近くの警察署で変更手続きができる	
各種住所変更	銀行、クレジットカード、携帯電話会社への住所変更の連絡も忘れずに	



【これだけはそろえたい生活用品】

生活に必要なものだけを最低限ピックアップしてみました。

持っているものに○、買うものに○、今は不要なものに△をつけよう。

電化製品	冷蔵庫		
	冷暖房器具		
	炊飯器		
	電子レンジ		
	洗濯機		
	テレビ		
家具・インテリア	テーブル		
	カーテン		
	クッション（座布団）		
	寝具		
	タオル・バスタオル		
	足ふきマット		
	ゴミ箱		
	掛け時計・目覚まし時計		
食器&調理用品	コップ・マグカップ		
	はし・フォーク・スプーン・ナイフ		
	茶碗・汁椀・皿		
	なべ・フライパン・やかん		
	お玉・へら・さいばし		
	まな板・包丁		
	ボール・ざる		
	計量カップ・計量スプーン		
	ラップ・アルミホイル		
	台ふきん		
そうじ&洗濯用品	そうきん		
	ほこり取りモップ		
	掃除機		
消耗品	トイレットペーパー		
	ティッシュペーパー		
	食器用洗剤・洗いスポンジ		
	洗濯洗剤・洗濯物ほし		
	トイレ洗剤・洗いたわし		
	お風呂洗剤・洗いたわし		
	石けん		
	シャンプー・リンス		
	歯磨き粉・歯ブラシ		

6. そうじと片付け

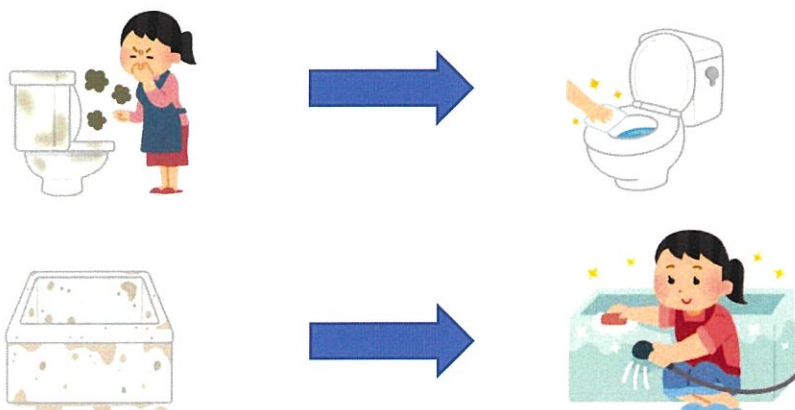
●部屋の乱れは心の乱れ

部屋をきれいにすると、気分がすっきりしたり、やる気がわいたり、習慣化すれば簡単に早く済む事ができます。



☆そうじのポイント覚えておきましょう☆

※毎日の掃除のポイントはさっそうじ トイレやお風呂は使った時にさっさと拭いておけば汚れが残りにくいです。そして、休みの日は普段できない所を丁寧にそうじしましょう。



●ゴミ出しにルールがある

住んでいる地域のゴミ出し、燃えるゴミ、燃えないゴミ、資源ごみの分け方、ゴミを集めに来る曜日なども変わってくるのでルールを守るようにしましょう。間違えて出すことで近所の方に迷惑を掛けてしまうので注意しましょう



【場所別そうじのポイントと道具】

キッチン	生ゴミと洗いものはためない！ 油はすぐお湯でふき取る	スポンジ、たわし、スチールたわしなど。キッチン用中性洗剤、クレンザー、重層など
トイレ	汚れたらすぐにトイレットペーパーで落とす	トイレ用ブラシ、使い捨てトイレ用シート、トイレ用洗剤など
洗面所 お風呂	換気をよくする。蛇口まわりなどまめにふく。 お風呂から出るときにそうきんで、壁やバスタブをふく	風呂用洗剤、スポンジ、そうきん、古歯ブラシ
窓ガラス	内側は乾いた布でふく。外側は洗剤とガラス用スポンジか、新聞紙をちぎって水につけたものでもよい。そのあとは乾いた新聞紙でふく	ガラス用洗剤、古新聞、ボロ布

7. あいさつと安全対策も忘れずに

●近所の人に挨拶しよう

ひととおり、荷物が片付いたら、大家さん、管理人さん、ご近所の方に一言あいさつしましょう。

その際、500円程のタオル、お菓子（きれいに包装されたもの）を持っていくとよいでしょう。

ご近所への挨拶は時間帯に配慮が必要な場合や、訪問しない方がいい場合があるので大家さんや管理人さんに確認しましょう。



●安全面も自分で気をつけなきゃ

一人で暮らすと、自分で自分の身を守らなくてはなりません。

防犯対策として犯罪者にスキをみせない、

外出時には家のカギ、サイフ、スマホなど貴重品を体から離さないようにしましょう。



今は、右の絵のような『電子マネー・スリ』というものもあります。無線通信を使い、情報を盗まれてしまいますので、使用しない時は電子マネーにロックをかけることをしましょう。

※架空請求には要注意！

利用した記憶のないインターネット利用料が請求される。電話連絡が来て「払え」とおどされても、記憶にない利用料は絶対に払わない。ネット利用時、信頼できないサイトでは個人情報を入力しない。あやしい支払い請求があったら警察に相談電話して！

●女の子は防犯対策を

ひとり暮らしの女の子は目をつけられやすい。

気をつけなければならないのが女性の性犯罪。

痴漢やストーカーといった被害を避けるためには下記の事に気を付けて生活しましょう。

1階では洗濯物は室内に干す

人通りが少ない夜道は歩かない

ドアチェーンは必ずかける

家のドアを開けるときは周囲を見てから

●相談しよう

性犯罪など怖い目にあったら警察に相談しましょう、また小さいことでも困った時には信頼できる相談相手をつくっておけば安心です。

8. まわりの人といい関係をつくる



●新しいお付き合い・どんな事に気を付ける？

社会に出て生活するようになると、人との付き合いがぐんと広がります。あなたのことをよく知らずに「ごく普通の大人」として接してきます。どんな対応を重ねていけばよい関係ができるのでしょうか。

【相手別のお付き合いの例】

これまで知り合った人

家族・親戚など、血縁の人	今まで通りにお付き合いして、できれば年に2～3回は訪問して近況を報告しよう。 年賀状や暑中見舞いも出すとよい
学校の先生など、お世話になった人	年に1～2回以上は訪問して近況を報告しよう。 年賀状や暑中見舞いも出そう
小・中・高校時代の友だち	お互いに環境が変化して生活サイクルも違ってくるから、相手の都合に配慮することも大事

これから知りあう人

会社	会社の人とのつきあいは大切。自分の会社だけでなく、取引先や顧客など「お客さま」への対応、つきあい方もマスターしていかなくてはならない
学校	大学や専門学校では、選択する授業によってお世話になる先生や出会う友だちがまちまちになる。きっかけを大事に、幅広くつきあっていこう
アルバイト先	アルバイトは社会人のマナーを学ぶ機会にもなる。年上の人とも年下の人とも誠実につきあっていくようにしよう
近所	気づかいながら、なれなれしくならない関係が理想。出会ったときのあいさつを欠かさないようにしよう
その他の知りあい	会社の人、新しい友だちなどから、知りあいの知りあいがふえていくことがあるかも。無理せず自然につきあっていくようにしよう

●注意したいお付き合い

【個人情報保護法】という法律で個人の情報は守られています。

本名を出さなくても自宅の住所や学校や職場など知られてしまう危険性があるので、身を守るためにも、インターネット・SNS等で気軽に個人情報を公開しないようにしましょう。

●大人のマナー

時間に遅れないようにし、ほかの人と一緒に過ごす時間を大切にしましょう。

また、たくさんの人が使う場所（エレベーター・お店・電車・バス等）では、ゆずるという気持ちを忘れないように他の人にゆずるという心がけは、まわりの人への気づかいを感じさせる大人のマナーです。

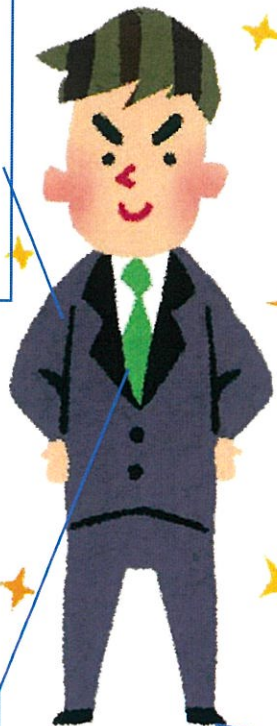
●冠婚葬祭

大人が参加しなくてはならない儀式に結婚式、お葬式があり、いざという時に慌てないためにも基本の知識とマナーを知っておきましょう。

結婚式や結婚パーティに招待されたら

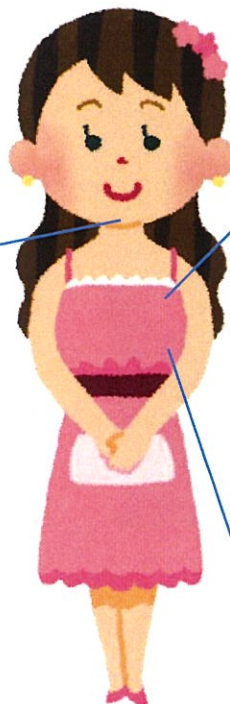
服

黒・紺・グレーのスーツでOK。シャツは白でも、いろものでも。



アクセサリー

ハデでもOK
ショールなども上手に使っても



服

少しはなやかな感じのスーツか色は白以外のドレス。

バッグや靴
小さめバッグ、プレーンな靴だと上品な感じ

ネクタイ

仕事よりハデめがよい。ポケットチーフも使うとフォーマル度UP

靴

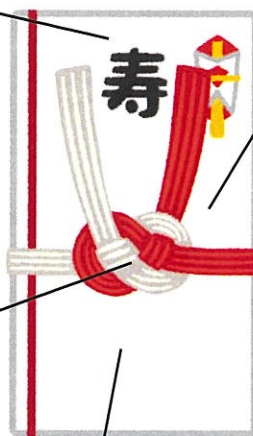
ひも結びの黒が良い

結婚式用の祝儀袋を用意する。



ちょう結び

ちょう結びのものは「くり返す」という意味があるのでNG



中身は20,000～30,000円
(会費制の場合はそれに応じて)

名前はフルネームで書く。中の袋には住所、氏名を書く。

お葬式に行くことになったら

ネクタイ
絶対に黒！

服
黒か黒に近いダークグレーのスーツ。シャツは絶対に白！

靴
黒い革靴

アクセサリー
パールなら ok

インナー
お通夜なら白いブラウスでも。告別式は黒にしたい。

ストッキング
黒か肌色で。

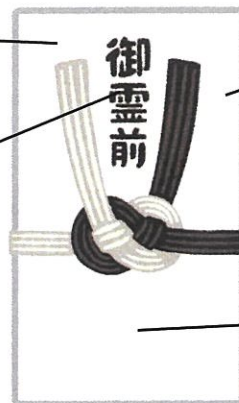
メイク
薄く。とくに口紅はナチュラルカラーで。

服
黒のスーツで ok

バッグや靴
つやのない黒にする。

お葬式用の不祝儀袋を用意する。

ここの文字は宗教で違うが「御霊前」なら各宗教共通。「御仏前」は法要用なので間違えないで！



中身は
5,000～10,000円

名前はフルネームで書く。
中の袋には住所・名前を書く。

社会人でも学生でも、日本の伝統的なしきたりを理解していると周囲から一目置かれ、目上の人からも信頼されるようになります。基本的な しきたり を知っておくと良いでしょう。

結婚のお祝い	祝儀袋にお金を入れて、披露宴の受付で渡す。	同僚や友人 2～3万円
出産のお祝い	赤ちゃんが生まれて1カ月以内に祝儀袋に入れて渡す。	同僚 5千円
内祝い (お祝いへのお返し)	品物でお返しをする。	もらったものの3分の1から2分の1くらいの金額
年賀	1月2日から7日の間に、日頃お世話になっている方を訪問するときの手土産。	相手によって千円くらいから
中元	お世話になった先生、上司、親せきなどへ。歳暮だけでもよい。	3～5千円
歳暮	お世話になった先生、上司、親せきなどへ	3～6千円
香典	不祝儀袋に入れて葬儀か通夜で受付に渡す。	上司、同僚、友人5千円、取引先、親類1万円
香典がえし	「志」と書いた紙をかけた箱に入れてお礼の品を贈る。	もらった香典の半分の金額

~~御~~出席 喜んで出席させて
 いたadakimasu
~~御~~列席 ご結婚おめでとう
 ございます

健康に暮らすために



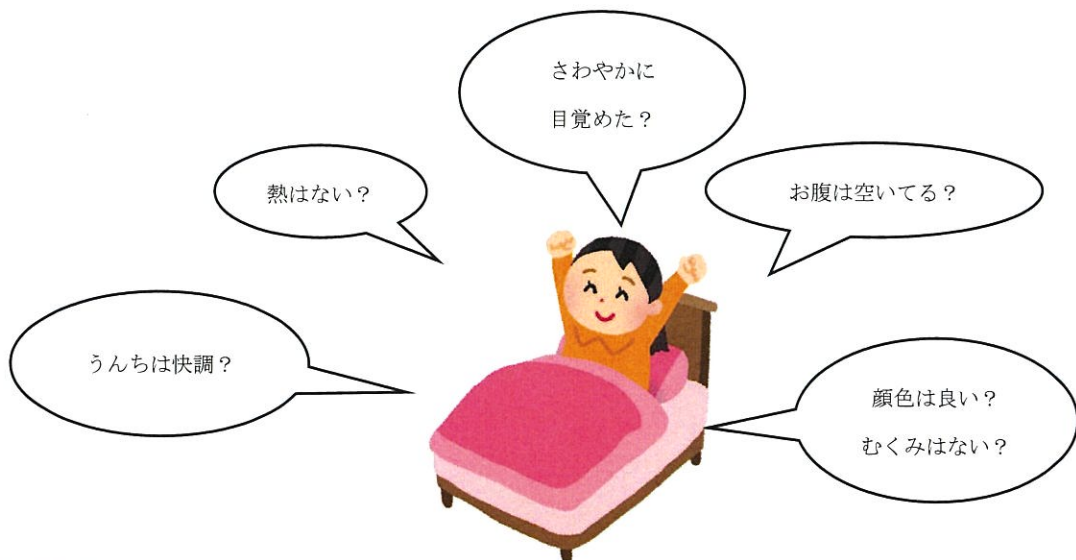
9.ひとり暮らしは健康がいちばん！

●体調の変化に敏感になっていこう

病気にならないためには、体調の変化を自覚するのが大事です。例えば…「カゼかな？」と気づいた時にうがいや手洗いをちゃんとして温かくしてよく眠るとすぐ治ったりしますよね。

自分の体調に敏感になると、早めに異変に気づき、病気が重くなる前に対処できます。

それでは朝の健康チェックをしてみましょう！



起きたらすぐにカーテンを開けて。光を浴びるとカラダが目覚めるよ！！

【自分でやる朝の健康チェック】

目覚めはさわやかだった？	調子が良いと深く眠れてさわやかに目覚められるよ
体温は平熱？	熱っぽくてだるさがあったら風邪気味なのかも。気をつけて
排便はあった？	便秘はしていないかな。便通がなかったら水分をたっぷりとおこ
体重は変化していない？	体重は急激な増加や減少にも気をつけよう
口臭はある？	虫歯が悪化したり、歯肉炎があったりすると口臭は強くなることが
ご飯はおいしく食べられた？	胃腸が快調だとご飯をおいしく感じるよ
顔色はよい？	青白かったらお疲れ気味なのかも。休養をとるように心がけよう
むくんでいない？	冷えや疲れがあると足がむくんだり、早めに帰宅してゆっくり入浴しよう

●つらい症状が続く時は…

遠慮なく頼れる人にヘルプを頼ることも大切です。お互いに助け合いながら、生活する気持ちを持つと、ひとり暮らしも安心です。



10. 元気な毎日はいい睡眠から

●こちよい睡眠が健康生活のもと

健康な生活を送るために、もっとも必要なのは「睡眠」です。睡眠不足になると、ボーッしたり、イライラしたり、やる気がなくなったり、病気やケガを引き起こす原因になってしまいます。

健康のためにより睡眠を！



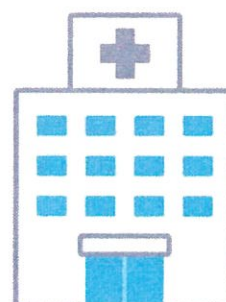
11. 病気になったら

用意しておく便利な救急セット



【病院は診療科目を見て選ぼう】

内科	頭痛、腹痛など、カゼの時も
外科	けが、やけど、骨折
眼科	目の痛み、充血
耳鼻咽喉科	のどの痛み、鼻炎
皮膚科	かぶれ、しっしん
歯科	むし歯
整形外科	ねんざ、骨折、腰痛
泌尿器科	男性の性感染症、尿の異常
婦人科	性感染症、月経の異常
心療内科	不眠、気持ちの不安定さ



通院する時持っていくもの

- 保険証
- 診察券
- 現金
- お薬手帳

【病院に着いたら】

1. 受付に保険証と診察券を出す



2. 問診票記入（初診のみ）



3. 診察



4. 診察の会計



5. 処方箋を持って調剤薬局へ行く。
（お薬手帳も一緒に出す）



6. 薬の会計



12、ゆっくり入浴

こころと身体を健康に保つためには

○軽い運動とリフレッシュとリラックス

運動も適度に行うことは、カラダにとっては必要なことです。運動をすることによって、代謝や血流が良くなり、筋肉が付き、脂肪燃烧しやすいカラダになるだけでなく、骨への負担も和らげます。

走ったり歩いたりするだけでも運動になります。

通勤、通学のときに一駅
分歩くだけでもOKの
ウォーキング



脳、内臓、血管の働きを良
くし、
ストレス解消になる
ジョギング



また、心と体を休めるために、お風呂に入ってリフレッシュ、リラックスすることも大切です。他にも自転車や各種スポーツなど、様々な運動があります。大切なのは・・・

【自分に合った運動を見つけ、それを継続すること】



13、健康な身体を作る

○ひとり暮らしの食事は自分で管理

食事は「病気になりにくく、元気に過ごすため」にとっても大切です。ひとり暮らしで、自分の苦手なものを食べない生活が続けると、栄養のバランスをくずし病気になりやすくなります。ひとり暮らしだからこそ、今まで以上に食べるものに関心をもって、好き嫌いなくしっかりと規則正しく食事するようにしましょう。

【6つの基礎食品群】

1 群	魚、肉、卵、大豆、大豆製品	肉や血を作るタンパク質源	メインのおかず
2 群	牛乳、乳製品、海藻、小魚	骨や歯を作るミネラル(カルシウム)源	おかず
3 群	緑黄色野菜	からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維	おかず
4 群	その他の野菜、果物	からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維	おかず
5 群	穀類、いも類、砂糖	からだのエネルギー源になる	主食
6 群	油脂(バターや油)	からだのエネルギー源の脂肪	

これは栄養バランスのとれた食事のための「6つの基礎食品群」です。

各群の栄養をまんべんなくとるのが大事です。塩分や油は控えめに。おやつの食べすぎにも注意しましょう。

14、買い物とレシピ

○買い物は休日にまとめてスーパーで

食費は、家計に占める割合も大きいので、買い物は工夫して節約したいところ。毎日買い物に行くと、時間をもたないし必要ない余分なものまで買ってしまいがちなので、食材は休日にまとめて買いましょう。平日はどうしても必要なぶんを近くのお店で買い足すようにしよう。また、スーパーは鮮度の良い食品をそろえていて、繁盛しているお店を選びましょう。商品の回転が良いので、良い食材を安く売っていることが多いです。

また、時間によって安く商品売り出すことがあります。特に夜などはお買い得です。

○レパートリーを増やそう

食材をまとめて買いすると、材料が余ることがあります。そんな時、アイデアを加えて、料理のレパートリーを増やしていきましょう。アイデアの1つは、味付けの変化。和風から洋風などのアレンジをして、おいしく食べましょう。レシピは、本を買わなくてもスーパーで無料配布されていたり、スマホでも検索できたりします。



15、アルコールやタバコについて

○お酒とタバコの危険性

お酒やタバコは、20歳を過ぎればよいと認められていて、ストレス発散に用いる大人も沢山います。しかし、お酒のアルコール、タバコのニコチンには、**カラダを害する危険があり、多くの病気の原因**になっています。飲酒は、肝臓の機能の低下のほか、長年常用していると「アルコール依存症」になる危険もあります。

飲酒は意識を変えてしまいます。酔っぱらうと頭がボーッとして、感情のコントロールが効かなくなります。飲酒しての作業は大変危険です。特に飲酒運転は危険きわまりなく、厳しく取り締まられます。飲み方でイッキ飲みなどむちゃな飲み方をして、「急性アルコール中毒」になり、死に至るケースも。お酒が苦手な人に無理に勧める事も絶対にやめて下さい。

また、妊娠している人がタバコを吸うと、胎児にも影響し未熟児が産まれる可能性が高くなるので、吸わないようにしましょう。



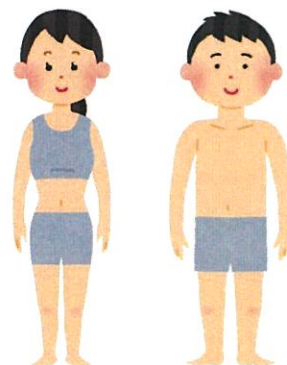
16.自分のカラダはちっとも恥ずかしくなんかない

カラダの悩みは、男女とも性器に関連する悩みが多いもの。

まずは恥ずかしがらずに、正しい知識を得ましょう。

そして、気軽な気持ちでお医者さんの診察を受け

適切な診断と処置を受けるようにしましょう。



こんな症状があったら病院へ！！

女の子の心配ごと

続発性無月経	それまであった月経がなくなり、三か月以上こない
ひん発月経	月経の回数が多く、月経周期が24日以内
希発月経	月経の回数が少なく、月経周期が46日以上、3ヵ月以内
不正出血	月経時期とは違う時に起こる性器からの出血、出血量や状態はいろいろ
過少月経	経血の量がおりもの程度しかなく、ナプキンがほとんど必要ない。出血持続期間は1～3日以内
過多月経	1時間おきにナプキンをかえてももれることがある。出血持続期間も7日を超えて長くなる
月経前症候群(PMS)	月経の3～10日前にお腹が張ったり、イライラしたりするが、月経が始まるとおさまる。女性の3～5%にある症状で、ホルモンバランスの乱れやストレスが原因と言われる。ひどい時は病院へ
月経困難症	下腹部痛や腰痛、下痢、吐き気などが、月経に前後して表れる。女性の約30%に起きる

男の子の心配ごと

真性包茎	ぼっ起した状態でも包皮がむけないなら健康保険で手術ができる。でも、お風呂で洗う時に、痛くないところまでむいて洗って戻すを繰り返すと、1～2年でむけるようになる
仮性包茎	ぼっ起していない時に包皮がかぶっている。ぼっ起して包皮がむければ問題ない

17.セックスは「避妊」が絶対条件！！！！！！

〔正しい避妊の方法〕

コンドーム 	男性のペニスにかぶせて精子を受け止めるゴム製器具。コンビニでも売っていて入手しやすく、性感染症（STD）の予防効果がある	装着ミスやズレ、破れによる失敗率が高く、ぼっ起時から装着していないと避妊率が下がる
--	--	---

ピル 	女性が飲む錠剤の薬で「OC」ともいう。正しく服用すればほぼ100%の避妊効果がある。お医者さんで処方してもらう	毎日服用するのでお金がかかる。性感染症（STD）の予防効果はない
---	---	----------------------------------

知っている？

「こんな症状がある時は STD かも？」

男性・女性

性器付近にかゆみ、痛み	毛ジラミ、疥癬（かいせん）、性器ヘルペス
性器付近に水泡やイボ、しこり	尖圭（せんけい）コンジローマ、性器ヘルペス
発熱やのどの痛み	淋菌（りんきん）やクラミジアのいん頭感染
脚の付け根にしこり	梅毒、性器ヘルペス、HIV 感染
性器の痛みのない湿疹が出来てすぐ消えた	梅毒

排尿に痛む、尿道からうみが出る	クラミジア感染症、淋菌感染症
-----------------	----------------

おりものの色や量、においがふだんと違う	クラミジア感染症、淋菌感染症、性器カンジタ、膣トリコモナス症
ぼうこう炎を繰り返す	クラミジア感染症、淋菌感染症
性器付近にかゆみ	膣（ちつ）トリコモナス症

もしかして妊娠？

妊娠すると生理が来なくなります。

生理が遅れていると思ったら、妊娠の可能性があるので、市販の妊娠検査薬使用もしくは近くの産婦人科を受診しましょう。

生理の遅れ以外にもこんな症状がある場合もあります。

肌荒れがひどい

常に倦怠感がある

匂いに敏感になる

急な吐き気・食欲不振



働く



18. 働くとは

社会に参加



大勢の人とつながりができる



自分自身が成長する



人の役に立って喜んでもらえる

収入を得て生活をする



19. 職場でのマナー

社会人としての姿勢

○メモをとる

教えてもらったことはしっかり覚えるためにメモをとりましょう。

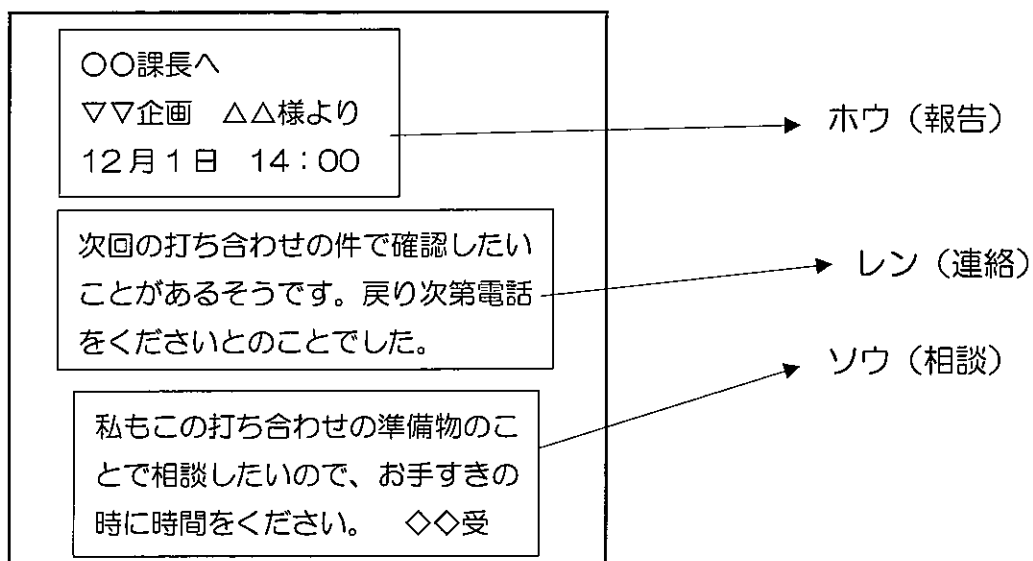
○報・連・相ができています

仕事では「ホウ・レン・ソウ」を心がけて話すようにしましょう。

《上手なホウ・レン・ソウ》

要点をまとめる	5W1H (When いつ/Where どこで/ Who だれが/ What 何を/Why なぜ/How どうしたか)をうまく使う。 場合によっては〈How much いくら・どれくらい/How many いくつ〉も使おう。
結論からいう	まず結論をいって、相手から「どうして?」「それで?」と聞かれてから説明していくと、簡潔にうまく話すことができる。
省略しすぎない	「あの」「その」などを使って省略しないで、固有名詞で明確に話す。
一般化しすぎない	「みんな」「いつも」「きっと」など、曖昧な言葉はなるべく使わない。 ×みんなそう思いますよ→○私はこれが良いと思います
わい曲しない	勝手に解釈したり、オーバーに表現したりすると誤解されることがある。 ×きっとそうなんですよ→○～なので、～かもしれません

たとえばこんなメモも



○時間を守る

5～10分前に行動し、時間に余裕を持ちましょう。



○身だしなみを整える。

フケや
寝癖に注意

ズボンは
短すぎず、長
すぎず。

ネクタイは
きちんとし
めよう

靴下は
黒っぽい
ものを

スーツは
地味色が
○

革靴が基本

ナチュラル
メイクを心
がけて

大きなアクセ
サリー、香
水、派手なネ
イルはNG

スカー
トは短
すぎ
NG

髪は顔に
かかりすぎな
いのが
好印象

靴は長時間はい
ていられるもの
を選ぼう

○言葉遣い

丁寧な言葉を使いましょう。

×
語尾をのばす・語尾をあげる



×
友達言葉

悪い例



〈目上の人〉

GOOD

「お手数ですが、～していただけますか？」

〈お客様〉



GOOD

「失礼ですが、どちらさまですか」



GOOD

「どのようなご用件でしょうか」

GOOD の部分が引き立つように

〈敬語の変化の例〉

	丁寧語	尊敬語	謙譲語
行く	行きます	行かれる	うかがう、参る
来る	来ます	来られる	うかがう
言う	言います	おっしゃる	申す、申し上げる
見る	見ます	ご覧になる	拝見する
食べる	食べます	めしあがる	いただく

○挨拶をしっかりしよう

コミュニケーションのはじまりは「あいさつ」です。まずは明るくハッキリと相手と目をあわせてあいさつしましょう。目上の人には自分から先にあいさつするのが基本です。

おじぎ3パターン



軽いあいさつ（会釈）

いちばんよく使う普段の挨拶。出社時、退社時、エレベーターや廊下で顔見知りと会った時にする。



ていねいなあいさつ（敬礼）

「いらっしゃいませ」とお客様にいうとき、「ありがとうございます」とお礼を述べるとき、「おじゃましました」と訪問先から引き上げるときなど。



とてもていねいなあいさつ（最敬礼）

「たいへん申し訳ありません」と深くお詫びするとき、「本当にありがとうございました」と深く感謝するときにする。

○メール・電話・手紙の基本

メール

件名は内容が
よくわかるようにつける

最初に
相手先名

件名 お見積りの件
株式会社 ○○○
○○様

いつもお世話になっております。
○○株式会社の△△でございます。

先日ご依頼いただきました、
新製品のお見積りを添付いたしましたので、
ご確認いただきますようお願いいたします。

また、ご不明な点がございましたら、
△△までご連絡をいただきましたら幸いです。
なにとぞよろしくお願いします。

長い文章は
「、」で改行する

文章は簡潔に
ていねいに

最後に自分の会社
名・連絡先を入れる

○○○株式会社 ○○部
△△

山形県○○市○○1-2-3 ○ビル4階
Tel 0120-1234-5678
Fax 0120-1234-4569
E-Mail ○○○@○○○.co.jp

- ・メールは、顔の表情や声のトーンなどで相手の様子がわからない分、冷たく感じられたり、失礼な印象になったりすることもあるので注意が必要です。
- ・相手のアドレスをよく確認してから送信しましょう。誤って別の人へ送ってしまうと、大切な企業の情報が社外に流れてしまい、大きなトラブルになりかねません。

手紙

- わからない郵便番号は調べる。
- 相手の住所・氏名はまちがえないように何度も見返す。
- 手書き文字はきっちり書く。
- お礼やおわびはできれば手書きで書く。

〒□□□-□□□□

相手の氏名

住所

様

たて型封筒

〒□□□-□□□□

住所

相手の氏名 様

横型封筒

電話

- コール 3 回以内に出る
- 「はい、〇〇です。」と社名や部署、名前を言う。
- 要件は手短かに話す。
- 受話器は静かに置く。

※会社の電話やメールはプライベートな要件に使いません。自分の携帯電話は、就業中はマナーモード設定にしておきましょう。携帯電話の確認は休み時間や退社後にしましょう。

20. 電話での伝え方



(基本的な電話のかけ方)

※いきなり要件を切り出さず、必ず名乗りましょう！

1. 名前 「□□の○○です。」

不動産屋にかけるのであればアパートの名前、

会社にかけるのであれば部署名などを一緒に伝えましょう

2. 要件 「水漏れしているのですが、どうしたらよいでしょうか」

「車の調子が悪いのですが」

「歯が痛むので予約をお願いしたいのですが」

聞きたいこと、困っていることを相手へ伝えましょう

3. 確認 「○○に連絡をすればいいですね」

「○日の 13 時の予約ですね」

電話番号や日時は復唱して確認しましょう



※事前にメモを準備してから電話しましょう！

○勤務先への電話連絡のマナー

社会人になったら、仕事を無断で休んだり遅刻することは許されません。

体調不良や事故等により、どうしても休んだり遅刻しなければならない場合は、必ず勤務先へ連絡をすることが社会人としてのマナーです。一般的には、電話での早めの連絡が求められます。

連絡の方法は、勤務先でそれぞれ決まりがあると思います。緊急連絡先や連絡手段をしっかりと確認しておきましょう。勤務先の電話にかける時は、遅くとも始業 15 分前までには連絡をしておくのが一般的です。

例 体調不良を理由に仕事を休むとき

おはようございます。〇〇です。▲▲課長はいらっしゃいますか？

○上司が出た場合

おはようございます。〇〇です。

急で申し訳ありませんが、風邪をひいてしまったようで…
今日お休みをいただいてもよろしいでしょうか？



○上司が不在の場合

実は、風邪をひいてしまいまして、今日は会社を休ませていただきたいと思います。課長にはまた連絡いたしますが、ひとまず伝言をお願いしてもよろしいですか？

＊「今日休みます」という言い方ではなく、「お休みをいただいてもよろしいですか？」と了解を得る形で指示を仰ぎましょう。

例 勤務先に遅れてしまう場合

「〇〇です。おはようございます。～の理由により定時の出勤が間に合いません。△時には出社できるように対応します。それ以上遅れそうな場合や出社が難しい場合は再度お電話いたします。」

＊注意する事

- ①遅刻の理由と出勤時間の目安の報告を簡潔に行う。
- ②理由だけを述べる、言い訳をしない。
- ③嘘を言わない。
(寝坊の場合でも、起きたらすぐに、正直に連絡すること！)



安心生活マップ(生活編①)

(氏名)

(住所)

(電話番号)

自宅について	名称・名前	住所	電話番号	備考（担当者など）
不動産屋さん (大家さん)				

生活について

市・区役所等				
電気				
水道				
ガス				
携帯電話				

仕事について

勤務先				
すぐ連絡する人 (上司など)				

車について

乗っている車	(メーカー)	(車種)	(ナンバー)	
販売店				
保険の連絡先				

その他（施設・家族・親類・友人・お世話になっている人など）

[illegible]

安心生活マップ(生活編②)



勤務先

電話： _____

電話： _____

不動産

電話： _____

自宅

電話： _____

住所： _____

電話： _____

施設

電話： _____

電話： _____

※電話番号の他に、担当者の名前や注意事項
などを記入しておくと便利です。

安心生活マップ(医療機関編①)

内科	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

整形外科	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

歯科	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

夜間・ 休日対応	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

眼科	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

皮膚科	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

耳鼻科	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

	名前	
	住所	
	電話番号	
	診療時間	(午前) 時 ~ 時 (午後) 時 ~ 時
	休診日	
	備考	

《通院時の交通手段（タクシー等）：

《かかりつけ薬局：

電話番号：》

電話番号：》

(内科)



電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

(歯科)



電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

(眼科)



電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

(皮膚科)



電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

(通院時の交通手段：

電話番号



(かかりつけ薬局：

電話番号



安心生活マップ(医療機関編②)

(耳鼻科)



電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

(整形外科)



電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

()

電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

()

電話番号：
診療時間：午前
午後
休診日：

一人で悩まないで相談しよう！

各地域にはいろいろな相談窓口があります。(山形県バージョン)

令和2年6月現在

一人で悩まず、
早めにご相談を！

県民相談相互支援ネットワーク窓口(電話)

	主な受付内容	相談機関・窓口	電話番号	受付時間
行政に関する要望・苦情等	国の行政全般に関する要望・苦情等	総務省行政相談センター「きくみ山形」(行政苦情110番)	023-623-1100 0570-090110	月～金 8:30～17:15
	県の行政全般に関する要望・苦情等	県広報広聴推進課県民相談室 村山総合支庁総合案内窓口 同上 西村山地域振興局総合案内窓口 同上 北村山地域振興局総合案内窓口 最上総合支庁総合案内窓口 置賜総合支庁総合案内窓口 同上 西置賜地域振興局総合案内窓口 庄内総合支庁総合案内窓口	023-630-3030 023-621-8288 0237-86-8700 0237-47-8600 0233-29-1360 0238-26-6000 0238-88-8200 0235-66-2121	月～金 8:30～17:15
人権に関する相談	権利の侵害や差別等人権に関する相談	山形県地方自治局「みんなの人権110番」	0570-003-110	月～金 8:30～17:15
	女性の人権に関する相談	同上 「女性の人権ホットライン」	0570-070-810	
	子どもの人権に関する相談	同上 「子どもの人権110番」	0120-007-110	
法律に関する相談	法的トラブルに関する情報提供など	法テラス山形 (日本司法支援センター山形地方事務所)	0570-078381	月～金 9:00～17:00
環境等に関する相談	公害等生活環境に関する相談	県水大気環境課 最寄りの県総合支庁環境課 最寄りの市町村(環境関係課)	023-630-2204	月～金 8:30～17:15
	犬等に関する相談	最寄りの保健所生活衛生課(室)		月～金 8:30～17:15
消費生活等に関する相談	商品や契約に関するトラブル等消費生活相談	県消費生活センター 県最上消費生活センター 県置賜消費生活センター 県庄内消費生活センター 最寄りの相談窓口	023-624-0999 0233-29-1370 0238-24-0999 0235-66-5451 188	月～金 9:00～17:00 年末年始を除く毎日 9:00～17:00
	悪質商法・ヤミ金融に関する相談	県警察本部生活環境課「悪質商法相談」	023-642-4477	24時間
	サイバー犯罪対策に関する相談	県警察本部サイバー犯罪対策課	023-626-0110	24時間
	貸金業に関する苦情、相談、紛争解決、貸付自粛登録	日本貸金業協会山形県支部	0570-051-051	月～金 9:30～17:00
	労働や雇用に関する相談	山形労働局総合労働相談コーナー 最寄りの労働基準監督署内総合労働相談コーナー 県雇用対策課 最寄りの県総合支庁地域産業経済課	023-624-8226 023-630-3245	月～金 8:30～17:15
生活・就労相談	生活・就労相談	求職者総合支援センター 最寄りの県総合支庁産業経済企画課	0800-800-7867	月～金 9:30～18:00、土 10:00～17:00 月～金 8:30～17:15
	在住外国人からの生活相談	山形県外国人総合相談ワンストップセンター(外国人相談窓口)	023-646-8861	※1
子ども、女性、高齢者に関する相談	女性を中心としての悩み・相談等	県男女共同参画センター「チェリア相談室」	023-629-8007	※2
	DV(配偶者などからの暴力)等に関する相談	女性相談センター「中央配偶者暴力相談支援センター」	023-627-1196	月～金 8:30～17:15
	ストーカー・DVに関する相談	県警察本部人身安全少年課	023-626-0110	24時間
	性犯罪被害等に関する相談	県警察本部警察安全相談室「性犯罪被害相談電話」	※103番または0120-39-6103	24時間
	子ども女性電話相談	県福祉相談センター	023-642-2340	年末年始を除く毎日 8:30～22:00
	青少年の悩みごとに関する相談 ※3	県警察本部人身安全少年課「ヤングテレホンコーナー」	023-642-1777	24時間
	不登校・子育てなど教育に関する悩み・相談	県教育センター「教育相談ダイヤル」	023-654-8181	月～金 8:30～20:30、土・日 8:30～17:30
	いじめ、その他子供のSOSに関する相談	県教育センター「子供SOSダイヤル」	0120-0-78310	24時間
心身の健康に関する相談	児童虐待等に関する相談	中央児童相談所 庄内児童相談所	023-627-1195 0235-22-0790	月～金 8:30～17:15
	非行など少年の問題に関する相談	やまがた法務少年支援センター(山形少年鑑別所)	023-642-3445	月～金 9:00～12:15、13:00～17:00
	心の健康に関する相談	県精神保健福祉センター「心の健康相談ダイヤル」 同上 心の健康インターネット相談	023-631-7060 ※4	月～金 9:00～12:00、13:00～17:00 24時間
	青年期のひきこもりに関する相談	自立支援センター「ひきこもり相談支援窓口」 (県精神保健福祉センター)	023-631-7141	月・火・木・金 9:00～12:00、13:00～17:00
生活安全、犯罪被害等に関する相談	心と体の健康相談	最寄りの保健所		月～金 8:30～17:15
	身近な不安や犯罪に関する相談	県警察本部警察安全相談室「警察総合相談」 最寄りの警察署警務課(係)・交番・駐在所	※9110番または023-642-9110	24時間
	暴力団に関する相談	(公財)山形県暴力団追放運動推進センター 県警察本部組織犯罪対策課「暴力団関係相談」	0120-89-3040 023-622-4525	月～金 9:00～16:00 24時間
	性暴力被害に関する相談	やまがた性暴力被害者サポートセンター(べにさばやまがた)	023-665-0500	月～金 10:00～21:00
	交通事故に関する相談	県交通事故相談所 同上 庄内支所	023-630-3047 0235-66-5452	月～金 9:00～16:00
	事件や事故の被害に関する相談	(公社)やまがた被害者支援センター 同上 庄内出張相談所 県警察本部警務課犯罪被害者支援室 山形地方検察庁被害者ホットライン	023-642-7830 0234-43-0783 023-626-0110 023-622-5122	月～金 10:00～16:00 水 10:00～16:00 24時間 月～金 9:00～17:00
	犯罪被害に関する相談	県犯罪被害者総合相談窓口	023-630-3047	月～金 9:00～16:00
	男性専用電話相談	山形県男女共同参画センター「男性ほっとライン専用電話」	023-646-1181	毎月第1・第2・第3水曜日 19:00～21:00
	悩み全般(生活、自殺、心、性、DV、外国人、被災等)	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間

※1 「外国人相談窓口」 英語・日本語 火～土 10:00～17:00 中国語 火・金 10:00～14:00 ベトナム語 毎月第2・第4土 10:00～14:00
ポルトガル語 水 10:00～14:00 韓国・朝鮮語 木・土 10:00～14:00 タガログ語 金 10:00～14:00
※2 「チェリア相談室」 月・火・水・木・土 9:00～17:00 金・日・祝日 13:00～17:00 休館日(毎月第1・第3・第5月曜日、毎月第3日曜日・年末年始)を除く
※3 「少年メール相談」 県警ホームページからご利用いただけます
※4 山形県精神保健福祉センターホームページよりアクセス

リサイクル適性(A)
この用紙は、印刷物の裏へ
リサイクルできます。

事務局：山形県警察本部広報相談課警察安全相談室 023-626-0110 (代表)



困ったときの相談窓口

悪徳商法のトラブルで困ったときや、クーリング・オフについて聞きたいとき、契約について疑問があるときなど、迷わず早めに相談しましょう。

全国共通の電話番号

「消費者ホットライン」

い や や !
188

このようなことで、困った時は消費生活相談窓口にご相談してください。

断っても
強引な勧誘が
続く…

キャンペーン価格で…



無料と聞いたのに、
高額な請求を
された…

無料で点検しますよ



アダルトサイトに
登録され、請求画面
が表示された…



危ない、おかしいと思ったことは、ありませんか？

自転車の幼児座席が
破損して子供が
ケガをした。
危険な製品だと
感じた。



まつ毛エクステーションの
施術を受けてから
目が痛い。
施術に問題がある
と思った。



※ケガをしたり痛みを感じたりしたら、まずは医療機関で受診してください。

困ったときは一人で悩まずに、
「消費者ホットライン」188に
御相談ください。

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや
消費生活相談窓口を御案内します。

い や や !
188泣き寝入り!

と覚えてね

発行：山形県児童養護施設協議会処遇部会

平成 13 年度 作成

平成 19 年度 一部改正

平成 30 年度 一部改正

令和 2 年度 一部改正