

自立前のあなたへ

# 社会に出た時に 役立つことを 学びましょう!

ソーシャル  
スキル

進学?就職  
進路について考えよう

スマホ・SNSの  
使い方

家の契約

ビジネスマナー

求人票・  
給与明細の見方

性的問題

1日ひとり暮らし体験  
料理・掃除・洗濯など

お金のこと

聞いてみたいテーマがあったら  
動画での学習もできます。

こちらで申し込みしてね!



ほかに何か知りたいこと  
聞きたいことがあったら...

こちらに書いて送るか電話してね!

## お知らせ

宮城県社会福祉協議会が窓口になっている  
児童養護施設退所者等に対する自立支援資金貸付事業があります。

奨学金・就労支援金について詳しくは

宮城県社会福祉協議会HP 下記にアクセス!

<http://www.miyagi-sfk.net/school-expenses-fund/page-535/>

事件・事故の時は ☎ 110

病気・ケガの時は ☎ 119

消費者ホットラインは ☎ 188  
(契約や買い物のトラブルなど)

虐待通報は ☎ 189  
(いちはやく)

困った時はチャイルドラインみやぎ

☎ 022-279-7210

宮城県・仙台市 社会的養護自立支援拠点事業

宮城県と仙台市が合同で行っている事業で、  
特定非営利活動法人チャイルドラインみやぎが受託して実施しています。

## 事業に関する相談先

特定非営利活動法人 **チャイルドラインみやぎ事務局**

平日 9:30~17:00 年末年始休業日はHP参照

相談メール [yougo\\_af@shirt.ocn.ne.jp](mailto:yougo_af@shirt.ocn.ne.jp)

TEL・FAX 022-279-7210

※来所希望の場合はメールか電話で予約をお願いします。  
※予約日は平日以外でも相談に応じます。

〒981-0954 仙台市青葉区川平1-16-5 スカイハイツ102



宮城県・仙台市社会的養護自立支援拠点事業

<https://miyagi-yougo.org/>

SNS

X

Instagram

チャイルドラインみやぎHP



あなたの自立を応援します!!

# 社会的養護自立支援 拠点事業

こんな方が対象です

- 児童養護施設等で生活している、生活したことがある
- 里親さんのもとで生活している、生活したことがある
- 一時保護されたことがある
- 虐待経験があり、今困っていることがある



聞きたいこと、困ったことがあったら、  
ぜひ連絡してみてください!!

一緒に考えましょう。秘密は守ります。

お金はかかりません。

# 自立をしたあなたを応援します！

## こんな時は相談してね！

- 就職するのが難しい
- 就職できたけどうまくいかない
- 仕事を辞めたい
- 進学したけどうまくいかない
- 休学・退学を考えている
- 住居のことで悩んでいる
- お金のことで困っている
- 家族・友人関係で困っている



## 健康を守るため・病気の時のために そろえておきたいもの・防災グッズ

- 体温計
- 常備薬
- レトルト食品(おかゆなど)
- 懐中電灯
- ペットボトルの水
- 非常食(缶詰などすぐ食べられるもの)



ひとり暮らしで大切なのは健康な体です  
衣類、住まいは清潔にして  
バランスのよい食事をとりましょう！

## 学校・仕事をやめたいと思ったら・・・

やめる前に相談！

## お金のことで困ったら・・・

色々な支援があります。とにかく相談！

## 住まいのことで困ったら・・・

ひとりで悩まず相談！

## よく分からない郵便物が届いたら・・・

放っておかずすぐに相談！

※相談についてのお金はかかりません。

## 特に！には注意してね！



## 請求書の確認

買った使ったおぼえがない請求書が届いたら、払わないですぐに相談してね！写メを送ってくれてもいいです。法律の専門家に相談することもできます。オンライン注文の買い物をするときは説明をよく読みましょう。実は定期購入の申し込みということが小さい字で書いてあったりしますので気を付けて！

## ！ 学校や職場の寮にいる人

学校や仕事をやめると寮を出なければなりません。次に住むところを探すのには時間がかかります。やめたいなと思ったらすぐ相談してね！

## ！ カギをなくした、エアコンが動かないなど

ほとんどのことは不動産会社に聞くと教えてくれます。入居の時の契約書や説明事項をよく読んで連絡先をメモしておこう！

## ！ 片付けが苦手

借りているお部屋はこわしたり汚したりしないようにしましょう。ゴミの収集日を確認し、ルールを守って出しましょう。ゴミがたまって「ゴミ屋敷」にならないように！

## ！ お金の使い方が心配

一人暮らしの前に1ヶ月の生活費がどのくらいかかるか考えておこう。



## ！ キャッシュレスには注意

現金で払わないキャッシュレス決済(クレジット、バーコード、QRコード)などでの決済は「借金」です。その分のお金は残しておいてちゃんと払えるようにしておこう。