

まえがき

社会に出ると 楽しいこともつらいことも たくさん体験します
たとえば友人の出産祝いや結婚式への出席
駅前での強引なキャッチセールスやネットでの架空請求

はたまた転職のさいの煩雑な手続き
アパート引越しのさいの 多くの手続き

キャッシュカードがほしいのに 手続きがわからない
住民票が必要だけど会社を休めなくて

新型コロナウイルスは収まってきましたが、物価の上昇が生活に大きな影響を与えています
ネットからは様々な情報が提供されています でも どれが本当かわかりません
健康保険や年金 どのような手続きをするのかわかりません

そして2022年の4月から、「民法」が改正され18歳以上が成年になりました
一人でできることが増えますが責任も重くなります

さあ 困ったな どうしよう

この冊子はそんな困った時の 解決のためのヒントを書きました
これを読むと問題が解決するわけではありません
考える時の 行動する時の 参考になったらいいのかな

こま 困ったことがあったら 周りの大人によく相談してください
人に聞くのは 恥でもなんでもありません
他人に相談することは あなたの自立力の一部です
他人に協力を求めて生活目標を達成するのは あなたの生きる能力です

ひとりで解決しようと思わないでください だれかが知恵をだしてくれます
相談すればきっといい解決策が出てきますよ

この冊子は 公益財団法人 毎日新聞大阪社会事業団 の助成を受けて作成しています
ほんとうに ありがとうございます 重ねてお礼申し上げます



就労支援事業 サポートいずみの仕事 の仕事

サポートいずみは 児童養護施設等で暮らしているみなさんが施設を巣立った後に自立して安定した生活が送れることを目的として

施設で暮らす間は

- 1 社会の約束事を学んでもらうための学習会や調理実習の開催
- 2 生活の知恵本の発行
- 3 職業体験実習の企画
- 4 職場見学等の支援を行います



施設を巣立った後は

- 1 転職・離職の相談
- 2 住居・家庭・交友関係や生活上の法律相談
- 3 生活に困った人への食料の提供や生活改善の相談
必要があれば どんなことでも相談にのっています

サポートいずみは

児童相談所、巣立った施設、ハローワーク、協力雇用主さんや他のいろいろな関係機関の皆さんと力をあわせてあなたの生活を支援します

困ったことがありましたら、気軽にご連絡ください
電話でも、FAXでもメールでもかまいません
サポートいずみのホームページにアクセスしてください
あなたのスマホからでもメールできます

あなたがサポートいずみの事務所に来られない場合は
私たちがあなたの住まいや会社を訪問します

社会福祉法人 昭徳会
自立援助ホーム 慈泉寮
(名古屋市児童養護施設等退所児童就労支援事業)
就労支援事業 サポートいずみ

郵便番号 466-0059
名古屋市昭和区福江三丁目5番10号
TEL 052-881-7583
FAX 052-881-7746
メール sp.izumi2012@gmail.com
H P <https://syoutokukai.or.jp/izumi/>

目次

00はじめに

- 01 先輩から後輩のあなたに
- 02 施設の先生からあなたに
- 03 「自立」することの意味

01基本

- 01 18歳で大人の仲間入り
- 02 税と社会保障のしくみ

02仕事

- 01 働くことの意味について
- 02 会社で働くときの条件や約束事について
- 03 ねんしょうしゃ にんさんぶ 年少者や妊産婦さんの保護について
- 04 きゅうよめいさいしよ 給与明細書の見方について
- 05 働くための準備とマナーについて
- 06 たいしよく 退職をするときの手続きについて
- 07 会社を辞めて仕事を探したいとき
- 08 ハローワークの上手な使い方について

03学校・資格

- 01 こうそつしかく 高卒資格の取得について
- 02 こうとうがっこうそつぎょうていどにんていしけん 高等学校卒業程度認定試験について
- 03 車の運転免許証をとるために
- 04 しかく きじゆつ いろいろな資格・技術を身につけるために

04経済

- 01 きんゆうきかん 金融機関の利用について
- 02 けいやく 契約について
- 03 ほしょうにん れんたいほしょうにん 保証人と連帯保証人について
- 04 いんかんしょうめい 印鑑証明について
- 05 けいやく あくしつしょうほう 契約(悪質商法)で困ったとき
- 06 スマホの上手な使い方とスマホ詐欺

05生活

- 01 しょうらい あなたの将来の夢や希望のこと
- 02 せいかつひ あなたの1ヶ月の生活費について
- 03 しょにんきゅう あなたの初任給について
- 04 じすい せつやく 自炊で節約のこと
- 05 ひっこ アパートの引越しについて

- 06 マイナンバー制度について
- 07 ねんきん いりよう ふくし 年金・医療・福祉について
- 08 じょうほう こうほう 地域の情報と広報なごやについて
- 09 しげん ごみと資源の出し方について
- 10 じしん さいがい そな 地震・災害に備えて
- 11 じゅしん けんこう 病気と受診と健康そして病院マップのこと
- 12 家を空けるときの（出勤・登校時）に気をつけること

06結婚・出産

- 01 結婚のこと
- 02 にんしん しゅっさん 妊娠と出産のこと
- 03 こそだ 子育てのこと
- 04 にんしんとき しゅっさんご ふうしゅう 妊娠時・出産後の風習のこと

07文化・風習

- 01 そうしき お葬式のこと
- 02 結婚式に出席するとき
- 03 きせつ せつき 季節をあらわす言葉（二十四節気）のこと
- 04 えと 干支のこと
- 05 しゅくじつ 国民の祝日のこと
- 06 手紙の書き方のこと

08自分のこと

- 01 自分の生まれと育ちのこと（戸籍や住民票から知る）
「DV等支援措置」について
- 02 しんぞく 親族のこと
- 03 しんけん 親権のこと
- 04 パスポートの作成について
- 05 みぶん しょうめい 身分を証明する書類について
- 06 こせきとう ゆうびん 戸籍等の郵便取り寄せについて
- 07 がいこくせき ざいりゅうしかく 外国籍と在留資格のこと
- 08 せんきよ 選挙への参加について
- 09 あいごてちょう 愛護手帳のこと

09 困った時は

- 01 あなただけの相談先一覧
- 02 ごみ・資源の問合せ先
- 03 休日・夜間の救急医療きゅうきゅういりょう
- 04 市役所・区役所の仕組みと仕事について
- 05 保健センター案内ほけん
- 06 消防署案内しょうぼうしょ
- 07 警察署案内けいさつしょ
- 08 困った時の相談窓口
- 09 いのちを支える相談窓口

まだ その他にもいろいろな相談窓口があります

困ったときは「暮らしの便利帳」く「広報なごや」べんりちょう を見てください こうほう

「暮らしの便利帳」く は区役所の窓口にあります べんりちょう

「町内別ゴミ収集日一覧表」しゅうじゅうびいちらんひょう 「災害時の避難ガイド」ひなん もあります