公益財団法人
楽天 未来のつばさ

羽ばたいていった皆さまへ

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、

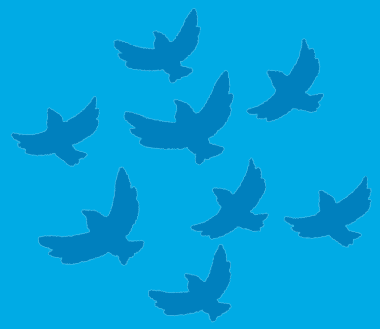
明日が不安になったとき、

あなたの人生がピンチのとき、

このナビを手に取ってください。

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いで！

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 …… 適量
豚肉…… 適量
ごま油…… 適量
ポン酢 …… 適量

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

その他にも、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！

常備しておくと便利な食材

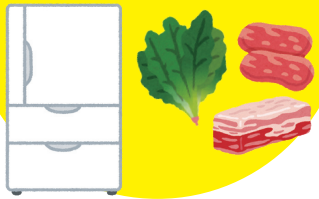
- ツナ缶

缶詰は長持ちするので、常備に便利

- ホットケーキミックス

シリコンスチーマーで蒸しパンが作れます。朝ごはんにもピッタリ！

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」

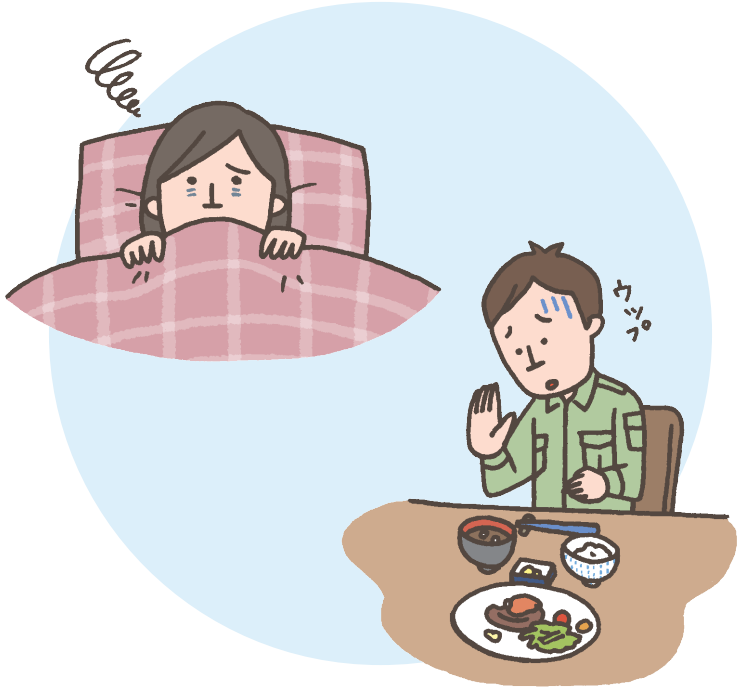
by バーナード・ショー
（脚本家・劇作家）

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（日用品・被服費等）	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てみよう！

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ね。

- 職場や友人との関係で悩みがある
- 自分の気持ちを話せる人がいない
- 冠婚葬祭のマナーが分からない
- 料理、掃除、ごみの出し方などの生活の仕方が分からない
- 施設・里親出身であることを打ち明けた方がいいのか…
- 学校や職場を辞めたい

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！

準備しておくと安心

病気になったり、震災に遭ったりしたら不安

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

- 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

「ここに聞いてみよう！」

●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！）

●こどものネット・スマホのトラブル相談

ネット・スマホトラブルの相談は『こたエール』に問い合わせてみよう

フリーダイヤル 0120-1-78302（月～土曜日 15：00～21：00〈祝日を除く〉）

http://www.tokyohelpdesk.jp/pamphlet/index.html

●生活困窮者自立支援制度

生活全般にわたるお困りごとの相談窓口が全国に設置されています。
まずは地域の相談窓口に相談してみよう

（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。

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！

緊急連絡先メモ

出身施設や里親さん、家族や仲のいい友人、
懇意にしてくれる職場の方などの連絡先を書いておきましょう。

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

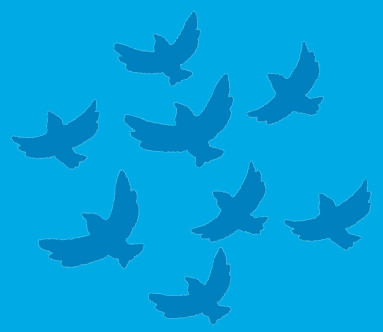
あなたの夢は何ですか？

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

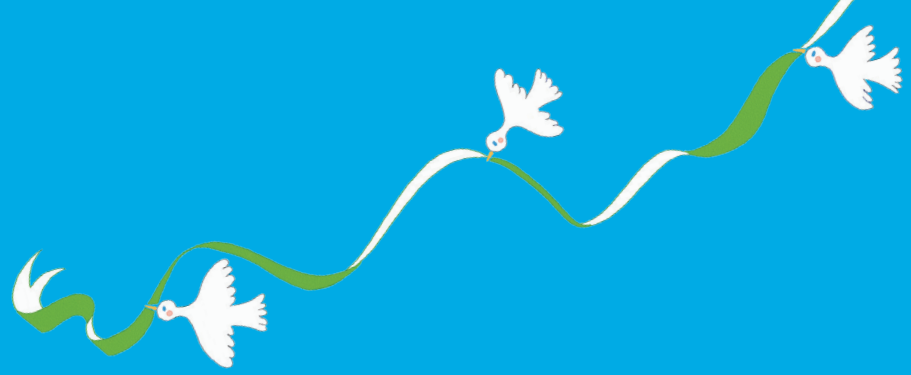
そして、忘れないでください

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　月曜日～金曜日（10:30～16:30）
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。

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

公益財団法人
楽天 未来のつばさ

2022.7-400-RT