

peer

ぴあ応援ブック

14

児童養護施設・里親家庭で暮らす

夢を持っているきみへ。
これから夢を持つきみへ。

Vol.

2026 Summer

ぴあ応援ブック制作チーム

CONTENTS

進路ってどう決めた? 応援メンバーの学校選びを大紹介!

環境の変化で感じたギャップと乗り越え方

奨学金の作文を書く時のコツ

やりたいこと書き出してみよう!

もやもやした時、どうしてる?

教えて! あなたの体験談!

※「ぴあ(peer)」は、仲間を意味します。



進路ってどう決めた？

応援メンバーの学校選びを大紹介！

みなさんは進路を考える際、「優先したいこと」や「その学校を選ぶ理由」について決めていますか？
私自身、進学先を選ぶ時とても悩んだのを覚えています。そこで、今回は応援メンバーに、何を優先し、なぜ選択し、決まった時の気持ちはどうだったか、などを聞いてみました！ いろいろな意見や感想が集まりましたので、ぜひ進路選択の参考にしてみてください。

進学先を決めた理由は？



偏差値の高い大学に入りたかった。

学力の高い人たちと生活することで、自分を成長させたかったから。

学びたい分野や講義がある大学をネットで調べて選んだ。

地元の学校が進学校だったから。

以前から興味を持っていた分野を学べ、自宅からも通える立地だったため。

学校の印象が良かったから。

条件がそろっていたため。

いろいろな進路の候補がある中で、アドバイスを受けながら、熱中できる道を選んだ。

大学を調べたり、オープンキャンパスに参加したりする中で、一番印象が良かったから。

学校選びで優先したことは？



学力的に入学できるか。

交通や環境の利便性。

学びたい分野の教授がたくさんいるか。

大学の知名度。

負担する学費の少なさ。

大学の空気感が合っているか。

無理なく通える距離にあるか。

自分が大学にいるイメージを持てるかどうか。

決まった時に感じたことは？

周囲の意見を優先し、自分の学びたい学部を選ばなかったことを後悔した。意見は参考程度にし、自分の考えで選択すべきだったと思っている。

途中で進路を変更した。その際、やりたいことや将来の目標などを整理し、周囲の大人に伝えた。理解してもらえたことが嬉しかった。

進路を「進学」と決めるのが遅く、選択肢は限られていたが、興味を持った大学を選べた。良い選択だったと感じている。

養育者さんの希望する進路ではなかったものの、応援してもらえた。

応援に応えられたこと、自分の頑張りが結果につながったことが、泣くくらい本当に嬉しかった。

施設の先生方に相談したり、支えられたりしつつも、自分で決めた大学に進学できた。とても嬉しかった。

ページ担当から

この記事を書く中で、大学選びに正解はないのだと改めて感じました。先輩方が大切にしたいものを知ること、何を優先すべきか、考えるきっかけにできれば、と思います。 じゅん

ぴあ応援団とは

児童養護施設や里親家庭などで育った約60人の若者たちによる、社会的養護で暮らす後輩たちや養育者に向けて情報を発信する活動です。この冊子はその中の有志8名が中心となって制作しています。

元氣が出る曲

Panic! at the Discoさんの「High Hopes」です。曲の主人公が夢を叶えるまでの経験を描いた曲で、壮大な曲調と、夢を持つ人に勇気を与えてくれる歌詞に元気をもらえます！ みくる

環境の変化で感じたギャップと乗り越え方

進路を考えるうえで、生活する場所も意外と大切！ そこで今回は、地方と都会の生活のギャップや、新生活で苦労したこと、それをどう乗り越えたのかを応援メンバーに聞いてみました！

地方→都会

- ・交通アクセスが良く電車賃が安い
- ・友だちと遊べる場所が充実している
- ・建物と自然が程よく共存している
- ・人が多い



都会→地方

- ・自然豊かで心が落ち着く
- ・山や海が近く気軽に行ける
- ・家賃が安い



社会的養護の中での生活と今の生活のギャップは？

苦労したこと

- 相談する人が身近におらず、すぐに相談できない
- 掃除などの家事が大変
- きょうだいに会える機会が減って寂しい
- 一緒にご飯を食べる相手がいない
- 一人の時間が増え、静かで落ち着かない
- 遅刻しないようにするのが大変



良かったこと

- 家事や誰かに相談するなどの面で、家族以外と生活していた経験が役立った
- 周りの人と立場や上下に関係なく、同じ目線で関わっている
- 自分で決め、自分のペースで生活できる



乗り越え方・解決方法



- 友だち、きょうだい、職員さん、里親さんには、メッセージや電話を通じて相談する
- 困った時には、まず自分なりに考えをまとめ、最後に友だちなどに相談し、一緒に解決策を考えてもらう
- 家事は少しずつ習慣化させる
- 大家さんに生活で困ったことやわからないことを相談し、教えてもらう
- 学校やアルバイト先の人と話す

ページ担当から

新天地での生活は、誰でも不安を感じるものです。私自身、施設でのにぎやかな集団生活から一人暮らしになり、そのギャップに戸惑いや寂しさを感じました。また、人が多くて苦手意識のあった都会での新生活も不安でした。ただ、実際に暮らしてみると、意外と過ごしやすく、楽しいです。

新しい生活には不安だけでなく、発見もたくさんあります。楽しみながら自分らしい進路を見つけてほしいと思います。 まみ



文字数は200～2000字。
応募先によりさまざま!

作文の上達には時間がかかる。
勉強との両立が必要だよ!



〽️ 踏まえておきたい内容 〽️

- ④ 奨学金をどう活かすか
- ④ 奨学金を希望する理由
- ④ 将来どうなりたいか
- ④ (進学の場合) 進学して
学びたいこと



〽️ 注意点 〽️

- ④ 嘘を書かない
- ④ 誤字に気をつける
- ④ 正しい文法を用いる
- ④ 丁寧な字で書く
- ④ 余裕をもって取りかかる
- ④ 提出期限をきちんと確認する

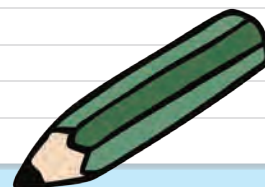


〽️ 押さえた方が いいポイント 〽️

- ④ 普段からたくさん挑戦し、経験を
積んでおく(作文の材料にできる!)
- ④ 自分の気持ちへの理解を深める
- ④ 伝えたいことを箇条書きにまとめる
- ④ 構成を固めてから書き出す
- ④ 目標を意識して書く
- ④ 要点を先に提示する
- ④ できるだけ多くの人に
読んで確認してもらう

〽️ 複数申し込んだ 時のアドバイス 〽️

- ④ ベースとなる文章を考えておく
- ④ 応募先の理念に合わせて内容を
調整する
- ④ 同時にいくつも応募するのではなく、
月1ペースで書くと勉強と両立しやすい
- ④ 自分の思いや将来目指す姿を、
ブレずにしっかり持つ



ページ担当から

私は高校3年生の時、ほぼエンドレスで作文を書いていた。一つ終わると、「ほかの奨学金の募集もあるよ～」と職員さんが教えてくれ、また新しい作文に取りかかる……という感じです。受験勉強もしなければいけない時期で、焦る気持ちがあったのでしょう。思い返すと、かなり非効率な書き方だったな、と少し後悔しています。大学生になってからも、さまざまな団体の奨学金に応募できる機会があります。頑張って、今のうちにコツをつかんでみてください。 みくる

元気が出る曲

いきものがかりさんの「風と未来」です。
子どものときの車のCM曲でした。広い道を駆けて涼やかな風を感じられる曲で、開放感があります。さわやかで明るい雰囲気にも元気をもらっています。 ふう

やりたいこと 書き出してみよう!

「こうしたい」「やってみたい」と思うことを、自由に書き出してみよう。
今すぐできることでも、いつか叶えたいことでもなんでも大丈夫!!

このページの使い方

人と共有してもOK!

自分の中でしまっておくのもOK!

コピーして壁に張ったり、持ち歩いたり

たまに見返したりして

自由に使ってください(o^ー^o)

.....

★例えばこんなこと★

- ・ホールケーキを丸ごと食べたい
- ・世界旅行をしてみたい
- ・お部屋のインテリアにこだわってみたい
- などなどなんでもOK!



① やってみたいこと ★自由にたくさん書いてみよう

--



② なんてやりかたがいいだろう? ★①の中から三つ選んで書いてみよう!

選んだこと:	選んだこと:	選んだこと:



③ どうしたらできそう? ★実現するためにはどうすればいいか書いてみよう!

--	--	--



④ 今できそうな“小さな一歩”は? ⑤ 未来の自分へのメッセージ

★今日からできそうなことを一つだけ書いてみよう!

★未来の自分に向けてひとこと書いてみよう!

--

--

ページ担当から

「こんなことをしてみたい!」って思うのに、忘れちゃったり、後回しにしちゃったりすること、意外と多くありませんか? 私自身はしょっちゅうあるので、こういうメモを企画しました。私は願いを紙に書き、壁に貼っておくと、なんとなくやる気が出るんです! みなさんも書き足したり、書き直したりして、このメモをたくさん活用してくれたら嬉しいです(^ ^)
ちなみに私が今したいことは「風鈴づくり」です! しおり

元気が出る曲

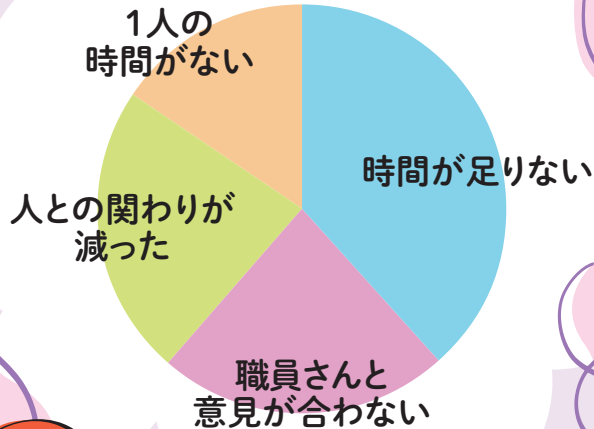
halyosyさんの「Fire◎Flower」です。前向きな歌詞と爽やかなメロディーが特徴の曲で、この曲を聴くたびに頑張ろうと思えます。 じゅん

もやもやした時、どうしてる？

みんなのリフレッシュ方法を大調査！

毎日頑張っていると、ストレスも溜まりますよね……。そんなストレス、みなさんはどのように解消していますか？
どんな時にストレスを感じるか、またその解消法や、それが施設・里親家庭を巣立つ前後でどう変わったか——。
応援メンバーに聞いてみました！

ストレスを感じるのはどんな時？



1人の時間がほしい！

予定を詰め込み過ぎてしまったり、遊びなども含めて何もすることがない日がゼロだったりすると、疲れちゃいます。



時間が足りない!!

栄養や睡眠時間が足りてなく、課題などやることに追われている時は、もう大変です……。



人との関わりが減った

1人でいる暇な時間が増えたり、人との関わりが極端に減ったりすると、不安になります。集団生活に慣れ過ぎて、完全な一人暮らしにも、ちょっとドキドキ……！



意見が合わない……

里親さんと意見が対立。言い返したら怒られるのが分かっていたため、自分の意見をこらえなければならなかった時は、苦しかったです。



施設や里親家庭で生活していた時の息抜きは？



散歩したり、友達とスポーツしたりして、体を動かしていました！

感動するドラマを観たり、小説を読んだりしました。嫌な気持ちも感動の涙とともに流しました！



巣立った後の解消法は？

外で

- 旅行に行く、学校の活動に参加するなど、さまざまな人と関わる機会を増やすようにしています。
- 1人で気ままに外に出て、探検します！ そのまま雰囲気の良いカフェを見つけられることも……!?

家で

- 休日は寝ます！ 目覚ましに邪魔されない睡眠が気持ちいいです。
- 自分へのご褒美としてケーキを食べ、あとは読書や映画鑑賞！ 自分のスペースでまったりと過ごします♪

ページ担当から

外に出て体を動かす人もいれば、家で1人の時間を楽しむ人もいました。大切なのは、「これをするとうれしくなる」という自分に合ったリフレッシュ方法を見つけることかもしれません。私は1人の時間がほしいインドア派なので、休日にはゲームをしながらおやつを食べたり、ベッドでごろごろしたりしています。

応援メンバーのストレス解消法が、みなさんの参考になりますように！ ふう

元気になる曲

ケツメイシさんの「友よ～この先もずっと…」です。小学生の頃、遠足のバスでみんなと歌い、6年生を送る会で演奏した思い出の詰まった大切な一曲。今でも聴くたびに、あの頃の青春が蘇ります。 まみ

活動名: あお
学年: 大学2年生
所属: アニメやマンガ、舞台など現代文化について学ぶ
文学部の学科に在籍しています。



アニメを観たり小説を読んだりするのが大好きなので、この学科を選びました! 「将来」と言われるとなかなか思いつきませんが、今好きなことから進路を選択するのも一つの手だと思っています。みなさんは、何をしている自分のことが好きですか?

教えて! あなたの 体験談!

一人暮らし前にやっておいた方がいいこと

1 部屋の整理整頓

ゆっくりしすぎて引っ越し準備が大変でした。
片づけはこまめに!



2 シミュレーション

一人暮らしの支出の予想などを事前におきましょう。
本番での金銭感覚を養えます。

3 家事

一人暮らしは家事が大変! 血洗いの手伝いや洗濯物を畳むことなど、簡単なものから取り組みましょう。

今までの経歴

中学3年生 夏 一時保護所、児童養護施設へ

高校1年生 春 里親家庭で暮らす

高校3年生 3月 措置解除

大学1年生から現在 一人暮らし



一人暮らし後、長期の休みに入るたび、里親さんのところに帰っています! 毎回、長期間居座っていますが、いつも温かく迎えてくれます。帰りやすく助かっています。

高校&大学進学で意識したことや進学の決め手は?

高校進学では自分の理想条件に注目!

高校進学では、施設の職員さんに勉強を見てもらいました。面接に関しては、中学校の放課後、先生方と練習し、対策しました。私は人前で話すとき緊張してしまうところがあったので、とにかく数をこなしました。自分の偏差値に見合い、カリキュラムに興味を持てたことが、高校選びの決め手でした。家から通いやすい距離にあったこともポイントです。毎日通うわけですから、辛くない距離感は重要だと思います。公立と私立を受験し、公立には落ちました。でも結果的に、高校選びは成功だったと感じています。よく「大学の友だちは一生の友だちだ」と聞きます。でもそれは高校も同じ。私が高校生活で得た一番大きなものは、気の許せる友だちです!

大学進学では、早めの準備を意識!

私は指定校推薦での進学を考え、高校3年間は成績を落とさないよう心がけました。

もう一つ大切なのは、奨学金の申請です。進学に当たり、学費は大きな問題なので、高校3年生の7月頃から申し込みました。これは早ければ早いほど、多ければ多いほど、望ましいと思います。

進学先を選んだ理由は、将来就きたい職業に役立ちそうな講義があること、加えて、好きなことや興味の持てることを学びたい、と考えたからです。

選ぶ学科で特色が出やすいのが大学です。「何を学び、将来にどうつなげるか」を意識すると、受験校選びに役立つと思います。

ページ担当から

私は進路選択で、常に自分の気持ちを優先してきました。選ぶ過程に誰が関わったとしても、最終的に進学するのは自分自身。だからこそ、後悔しないため、自分で決めることが重要なのだと感じています。「本当に後悔しないのか」を見極めるのは難しい。なので私は、「これならば続けられる」「きっと嫌にならない」と思えることを軸にして、進学先を決めました。本当に悔やまないかは、誰にもわかりません。でも、「これだけは」と思えることを一つ持っているのと、いないのとでは、進学後の心の持ちようが変わってくると思っています。 あお

編集後記

夢を持っているきみへ。
これから夢を持つきみへ。

気づけば夏も終わりに近づいてきましたね。みなさんは今年の夏、どんな思い出ができましたか? 私は夏休みに初めてパン作りに挑戦したのですが、丸焦げになってしまったのも今ではいい思い出です(笑)。季節の変わり目ですので、体調に気を付けながら過ごしましょうね☆彡 しおり

感想お待ちしています!



ぴあ応援ブック次回制作に向けて、ご意見、ご感想などございましたらこちらのQRコードからお送りください!



ぴあ応援団

公式HP・公式X・公式Instagramにて
応援団の活動内容を発信中！

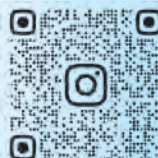
公式HP



公式X



公式Instagram



インターネットで『ぴあ応援団』と検索してみてね！

公式LINE友だち登録お願いします！



社会的養護を経た私たち応援メンバーの体験や
今の想いを毎週お届けします！

制作：ぴあ応援団ブック制作チーム

ふう、しおり、まみ、みくる、あお、じゅん、れいな、ひな

編集協力：河井健

協力：ぴあサポーターズ

デザイン：かえるぐみ

発行：2026年8月 朝日新聞厚生文化事業団

ぴあサポーターズは、社会的養護を経験した若者たちを応援する、朝日新聞厚生文化事業団、資生堂子ども財団、ゼンショーかがやき子ども財団、モバイル・コミュニケーション・ファンドのネットワークです。