

ハンドブック ～中学生用～

<表紙>

保護者のもとを離れるあなたへ
～新生活に向けたハンドブック～



<裏表紙>



保護者のもとを離れるあなたへ
～新生活に向けたハンドブック～

2020年 3月 発行

中山間地域における思春期健康支援事業
宮崎県立看護大学
思春期健康支援プロジェクトチーム



高校進学などで
保護者のもとを離れる皆さんへ。

その時のために
知ってほしいことをまとめました。

このハンドブックをご覧になる皆さんが

“新しい生活に向けて準備ができ、
安心して出発することが
できるように…”



目次

- p.1 保護者のもとを
離れる前と後の気持ちの変化
- p.2 先輩からのアドバイス
- p.3 インターネットは賢く使おう
- p.6 お金は計画的に使おう
- p.7 食事を選択できる力をつけよう
- p.8 たくさんの人とどうやって友達になるの？
- p.9 目指す目標をみつけよう！
- p.10 性について

保護者のもとを離れる前と後の気持ちの変化



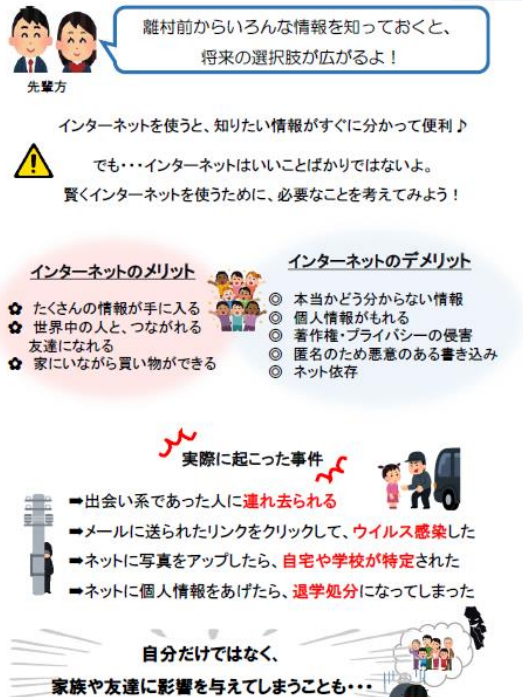
1

先輩からのアドバイス！



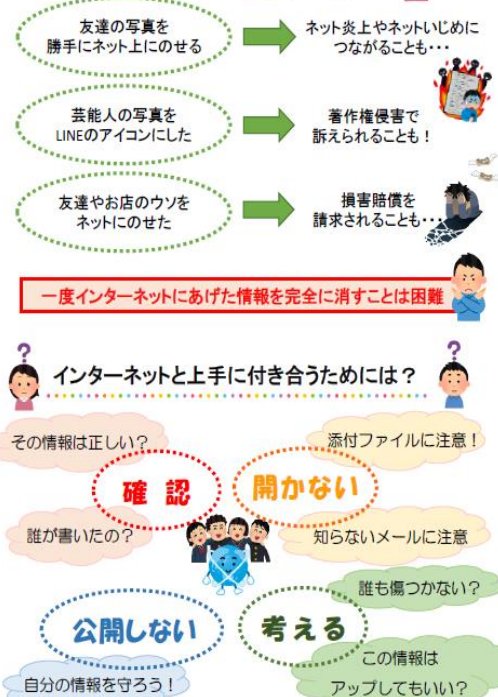
2

インターネットは賢く使おう！



3

加害者になることも！



4

インターネットのことで困ったら？

★ **ネットでの買い物のトラブル(契約、金銭など)**
 例) ネットで注文した商品が届かない
 身に覚えのない利用料として金銭を請求された
宮崎県消費生活センター ☎188

★ **ウイルス感染、不正アクセスの疑いなど**
 例) メール添付されたファイルを開いたら、パソコンが動かなくなった
 自分のSNS が誰かに乗っ取られた、なりすましにあった
IPA情報セキュリティ安心相談窓口
 ☎ 03-5978-7509 ✉ anshin@ipa.go.jp

★ **人権問題**
 例) ネットに自分の悪口を書かれた
 自分の個人情報にネットにのっていた
法務省インターネット人権相談受付窓口
 ☐ <http://www.jinken.go.jp>

★ **違法・有害情報の削除依頼**
 例) 自分の写真が許可なくネットに挙げられた。削除したい
違法・有害情報相談センター
 ☐ <http://www.ihaho.jp/>

★ **リベンジポルノ**
 例) 元カレに自分の裸の画像をネットにアップされた
一般社団法人 セーフラインインターネット協会
 ☐ <http://www.safe-line.jp/against-rvp/>

★ **法律に関すること**
法テラス ☎0570-078374

お金は計画的に使おう！

お金を計画的に使うことを
 知っていればよかったなあ・・・

★「お金を使う」ときに知っておくべきこと

収入
 働いて得る (勤労収入)
 賃貸物件を貸して得る (財産収入)
 お小遣いも立派な収入

支出
 本や食べ物などの「物」を買う
 遊園地やカラオケなどの「サービス」を利用
 その他にも 必要な支出

①生きていくために必要なお金
 →食費、家賃、水道代、治療費、携帯代・・・
 ②生活を豊かにするために必要なお金
 →教科書代、本、ゲーム、旅行、外食・・・
 ③社会や他の人のために使うお金
 →消費税、健康保険、お祝い、寄付金・・・

大事なのは「収入」と「支出」のバランス
 「収入」は無限ではありません

★お金を使うときに考えてみよう！

- ・本当に自分に必要ですか？
- ・何が一番大切？
- ・収入と支出のバランスは大丈夫？
- ・将来、どうしたい？ そのために今、必要な支出？

食事を選択できる力をつけよう

食べるものを自分で決めることが多くなるから
 栄養バランスを考えて、食事を選ぶ力が必要だよ

コンビニやお店で何でも手に入る時代・・・

自分の好きなものを食べられる
 ↓
 栄養バランスが崩れる
 間違ったダイエット
 ↓
 成長できない
 勉強に集中できない
 生活習慣病になりやすい・・・

何を食べたらいいか迷ったら、これを参考にしてみよう♪

ま め：豆類や豆腐、納豆など（良質なたんぱく、ビタミン、食物繊維）
ご ま：ごま、アーモンドなど（食物繊維、カルシウム、ミネラル）
わ かめ：ひじきやのり（たんぱく質、ミネラル、食物繊維、カルシウム）
や さい：緑黄色野菜（ビタミン、ミネラル）
さ かな：魚介類（たんぱく質、カルシウム、鉄）
し いたけ：きのこ類（ビタミンB群、食物繊維、ミネラル）
い も：じゃがいも、サツマイモなど（炭水化物、食物繊維、ビタミンC）

たくさんの人とどうやって友達になるの？

いきなりたくさんの人たちの中に入るから
 最初は戸惑いや驚きもたくさんあったよ

これから、みんなが生活している社会には、
 いろんな価値観や考え方をもちた人達がたくさんいます
 戸惑うことも多くなると思います

先輩たちはこうやって乗り越えたよ！

部活に入ったら、友達になれた！
 「部活に入ると、同じ目標に向かっていて友達になりやすい」

手当たり次第に声をかけてみた！
 「いろんな人に声をかけていたら、一日目から友達ができた」

先生や友達に相談した！
 「どうしたらいいのかわからなくて先生に相談しました。」

そんなに心配しなくても大丈夫！
 いろんな人と話して、自分の世界を広げてほしい！

目指す目標をみつけよう！



目指す目標、将来の夢を
考えることが大事！

「思い描いていた生活とのギャップで、
やる気がなくなってしまうこともあった。」



「たくさんの人がいるから
流されてしまいそうなこともあった。」



先輩たちはどうやって乗り越えたの？



「自分は自分」
と考えることが大事。

「いろんな経験があるから、
何か自分の意思をしっかり持って、
ノーって言う自分を確立して。」

「将来の目標」
がしっかりとあると
周りに流されないよ！



「目標があると、それに向かって、
挫折があっても、その目標があれば
そこに向かって頑張らないと！ってなる。」



★将来のこと

10年後の自分ってどうなっていますか？
どうなりたいですか？

自分の目標に近づくために、今、あなたは何をしたらいいかな？

あなたがこれから
どうなりたいかを
考えてみよう

将来の夢や目標を持ち、
「自分は自分」
と考える心を育てよう！



9

性について



「やっぱり町の子妻いな、進んでるな・・・。」
って ひっくりした！！

これから みなさんは たくさんの情報、たくさんの友達と出会います。
その中には男女関係や性についての考え方が進んでいる人もいます。
そして、少しだけ驚くかもしれません。
自分だけが遅れていると焦るかもしれません。



でも忘れないで・・・

あなたはあなたのままでいい

他者からの評価があなたのすべてではありません

先輩からあなた達へ



自分自身を
律することが大事



自分をなくさないような
思春期であってほしい・・・

「感情ばかりに走らずに、
一歩踏みとどまって考えていく力、
それがすべての事につながるのかな。」

「（性について早い人には）ああ、別格の人なんだみたいな感じ。
別にその人たちが悪く思うとかそういうのではなくて、
あの人たちはおませさんなんだなって思ってた。」

もし、何か困ったことがあったら・・・

★妊娠などに関して

→ 女性専門相談センター「スマイル」 ☎ 0985-28-2668

→ にんしんSOS宮崎 ～あいのて～ ☎ 080-8553-1010

✉ ainote1010@docomo.ne.jp

★その他、デートDVや性の問題に関して

→ 一般社団法人 Spring ☎ spring-voice.org

10

あなたの目標



保護者からのメッセージ



11