

2024年度 第3回

わたしのみらい自立支援プレトレ

自立後の健康管理、どうしたら良い？ **体調とメンタルのケア**  
看護師さんに学ぶ

2025

3 / 9 (日)

10:00~12:30

プレトレーニング  
**3ステップで自立を事前学習!**STEP  
3『フリートーク』11:30~  
気軽にお話しする時間です。ご希望の方へは個別相談も行います。進路相談/小論文・履歴書指導/面接対策/仕事やアルバイトの悩み等の他、スタッフと雑談だけでもOK! 楽しくコミュニケーションスキルを磨きましょう♪STEP  
2『自立支援ゼミ』10:30~  
各回テーマに沿った専門家を講師に招き、お仕事や生活の様子を伺います。各業界の講師の生の声を聴いて、自立後のイメージを膨らませましょう!STEP  
1『自己紹介』10:00~  
オリエンテーションと自己紹介を行います。楽しい時間を作りましょう!

将来への不安に備えるために気軽に参加できる、半日間の自立支援プログラムを用意しました!  
今回はリモートと会場のハイブリッド開催です。みんなで楽しくおしゃべりしながら、自立支援プログラムに触れてみませんか? 初めての方も大歓迎です!  
一方で、社会的養護の卒業生の復習の場としてもご利用いただけます。皆様のご参加をお待ちしています。

## 今回のゼミのテーマ

「自立後、どうやって体調やメンタルをケアすればいい?」と不安になることもありますよね? 今回は、看護師が専門的な視点でセルフケアの方法や注意すべきサインを教えてください! さらに、体験談を交えながら、無理なくできるケアや予防のポイントも共有します。



## 申し込み方法

- 【対象】 社会的養護のもとに暮らす中高生/概ね30歳迄の卒業生/職員・里親
- 【募集】 各回定員20名(定員に達した場合、受付終了とさせていただきます。)
- 【会場】 東京都港区予定(参加決定しましたら詳細な場所をお知らせします。)  
※昼食付。交通費は上限往復2千円までお支払いいたします。
- 【申込】 下記申込HPで必要事項入力の上、送信ボタンを押してください。
- 【HP】 <https://form.run/@wpt2411>
- 【締切】 2025年2月28日

《申込HP》



## 一般社団法人わたしのみらい 団体紹介

2019年1月7日法人設立。スタッフは児童養護施設元職員や社会的養護経験者、公認心理師・精神保健福祉士・社会福祉士・保育士・大学教授、一般企業の社員等が関わる。活動を通し、参加者同士が大人になること・働くことについて共に考え、個々の内なる力に気づき、想いを形にし、仲間との関係性の構築を経て、自立に必要なスキルの習得を目指す。

主催：一般社団法人わたしのみらい | 共催：アクセンチュア株式会社

【HP】 <https://wataшинomirai.amebaownd.com/> 【MAIL】 [wataшинomirai@hotmail.com](mailto:wataшинomirai@hotmail.com)