



ライフデザイン  
セミナーはこちら



松戸市子育て応援マスコット  
まっドリ

わたしの  
未来応援  
ノート



ライフデザインを描く



千葉県マスコット  
キャラクター  
チーバくん

MATSUDO CITY

# 目次

|            |   |
|------------|---|
| 未来のわたしを応援！ | 1 |
|------------|---|

## 1 自分らしい生き方をしている先輩インタビュー

|                    |    |
|--------------------|----|
| 国際労働機関職員 大辻由起さん    | 2  |
| 子育て中の方 吉田直矢さん      | 4  |
| 妊娠中の方 Mさん          | 6  |
| 元オリンピック出場選手 斉藤絵美さん | 8  |
| 学校の先生 稲垣雄介さん       | 10 |
| 学校の先生 渡邊慶久さん       | 11 |

## 2 松戸市で利用できる制度

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ①-1 こどもの居場所（児童館・こども館） | 12 |
| ①-2 こどもの居場所（中高生の居場所）  | 14 |
| ①-3 こどもの居場所（子ども食堂）    | 16 |
| ② 学習・進学に関する支援等        | 18 |
| 卒業生インタビュー（大学生）        | 20 |
| 卒業生インタビュー（社会人）        | 22 |
| ③ 日本語を母国語としない方への支援    | 24 |
| ④ ヤングケアラー相談           | 25 |
| ⑤ いじめ相談               | 26 |
| ⑥ 困った時に相談できる場所        | 27 |

## 3 ライフデザインセミナーの案内

## 4 ライフデザインシート

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 自分のライフデザインシートをつくってみませんか？ | 31 |
|--------------------------|----|

※このノートの窓口の名前や開館日時等は変更されることがあります。

また、各ページの二次元コードは作成時のものです。二次元コードから見るできない場合は、ホームページで最新情報を確認してください。



## 未来のわたしを応援！

こんにちは。このノートを開いてくれて、どうもありがとう。

あなたは将来、何になりたいですか。どんなことをしてみたいですか。

なりたい未来なんて分からないし、考えたこともないな・・・  
と思った人もいるかもしれません。

正解はありません。ひとりひとり、みんな違い、それぞれの未来が待っています。

このノートには、**あなたの未来を応援する“情報”**が詰まっています。

先輩インタビューを読んだり、松戸市内で利用できる制度について知って、実際に行ってみたり。

新たに『好きなこと』が見つかるかもしれません。

そして、あなたの未来を描く、  
「ライフデザインシート」を書いてみませんか？



この前、お休みの日にカップケーキを作って、  
夕飯の後、みんなで食べたら「美味しかったよ！また作ってね」と  
喜んでくれた。また、作ろう！と思った。

お菓子を作って、喜んでもらえるってとても嬉しいな。  
「パティシエ」っていう、お菓子を作る仕事があったかな。

どんなことを勉強すれば良いのかな。  
ちょっと調べてみようかな。



わたしが、わたしの一番の応援団！  
そして、あなたの周りにも、応援団が沢山いますよ。  
困った時は、このノートを開いてみてくださいね。

**ひとりでがんばらなくても大丈夫。**  
それでは一緒に、あなたの未来、「ライフデザイン」を  
描いてみませんか？

# 1

## 自分らしい生き方をしている先輩インタビュー



国際労働機関（ILO）職員  
大辻由起さん

### PROFILE

（インタビュー時）

- 国際労働機関（ILO）で働く国際公務員です。
- 広島県出身で、平和教育に触れる機会が多かったことから、海外ボランティアに参加するようになりました。
- アメリカ、カナダ、スイス、ラオス、タイなど様々な国で活動し、現在はインドのニューデリーで働いています。

※ 国際労働機関（ILO）とは・・・労働に関する問題を扱う国連の専門機関で1919年に設立されました。ILOは労働者の権利の保護等を目的としています。

※ 上記写真の右から3番目が大辻さん

Q

ご自身はどんな性格ですか。

A

人一倍まわりの様子を気にしてしまう性格で、感受性が強いほうだと思います。でも今は、まわりの人が何に困っているかに気づきやすいという長所だと、前向きにとらえています。

プラスに  
捉えることは  
良いことだね。



Q

どんな時間が楽しいですか。

A

いろいろな国の文化にふれ、日本との違いを自分なりに分析する時間が楽しいです。新しい場所に行き、その土地ならではの料理を食べたり、現地の人と交流するのも好きです。仕事では、働く人たちが「やりがい」を感じられるような労働環境をつくること（たとえば最低賃金を上げたり、労働法を見直したり）に少しでも貢献できたと感じる時に、自分自身もやりがいを感じます。



※ 右から5番目が大辻さん

Q

「今」大事にしていること（気持ち）は何ですか。

A

ときどき「初心にもどること」や「あまり保守的にならず、挑戦をおそれないこと」を大切にしています。国際連合という、世界中の国々が支えている組織で働いているという自覚を持ち、「働く人たちの役に立ちたい」という思いを忘れないように心がけています。

Q

小さい頃はどのようなお子さんでしたか。

A

「空気を読むこども」でした。また、長女だったので「しっかりしなければ」という責任感が人一倍強かったと思います。



小さい頃と学生時代とで、やりたいことは変わりましたか。それとも変わりませんでしたか。



「英語を使って人の役に立ちたい」という気持ちは、ずっと変わっていません。昔は、ILOとはちがう国際機関にあこがれていましたが、今はILOでやりたいことが実現できていると感じています。



「夢」を実現するために大切なことは何ですか。



ときどき「自分は何をしたいのか?」と振り返ることだと思います。「これが私の夢だ」と思っているも、時間がたつと気持ちが変わることもあります。その変化を否定せず、受け入れて、柔軟に考えていくことも大事です。

「自分は何をしたいのか?」と、考えたりするのは大事なことだね。



「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。



あまり深く考えずに気持ちのまま動いてみたことです。中学1年生のとき、英語の発音がきれいな先生に会い、「ほめられたい!」という思いで英語ばかり勉強しました。今思えば単純な理由ですが、夢中になることも大事な一歩だったなと思います。



今、なりたい自分像がない場合はどうすればよいですか。



今「なりたい自分」が思いつかないときは、無理に見つけなくても大丈夫だと思います。それよりも、いろいろな生き方をしている人に出会ったり、知ったりして、自分の将来の選択肢を広げる時間にするをお勧めします。



悩んだ時は誰かに相談しましたか。自分で解決しましたか。



「相談したら相手に迷惑かもしれない」と思い、昔は一人でかかえこむことが多かったです。今は、身近な人に話(ときにはグチ)を聞いてもらうようにしています。話しているうちに、自分の考えがまとまり、解決のヒントが見えることもあります。

誰かに話したり、相談するのは大事だね。ひとりでがんばらなくて大丈夫だよ!!



今、13歳の自分に向けて、どんな言葉をかけたいですか。



意外と「なんとかなるよ」と伝えたいです。年を重ねる中で、今はマイナスと思える性格やつらいと思った経験も、自分をつくってきた大事な一部だと思えるようになりました。



## PROFILE

(インタビュー時)

- 市の職員として勤務し、現在は育児と仕事を両立しています。
- 娘が生まれ、育児休業を5ヶ月間取得しました。
- 学生時代は野球に打ち込んでいました。

### 子育て中の方 吉田直矢さん

Q

ご自身はどんな性格ですか。

A

人見知りな面があり、初対面の人と話すときは緊張してしまいます。しかし、職場の方からは「人見知りは嘘だ」と言われるほど、打ち解けられるまでは早いかなと思います。また、周囲からは「優しい」とよく言われます。

Q

どんな時間が楽しいですか。

A

家族と過ごす時間を大切にしています。特に育児休業中は娘と一緒に過ごす時間が楽しかったです。娘の成長を見守る中で、初めて寝返りした瞬間を見られたことが嬉しかったです。また、妻と一緒に過ごす時間も大切にしている、家族との時間は何よりも楽しいです。

Q

「今」大事にしていること（気持ち）は何ですか。

A

こどもが元気に過ごせるようにすること、家族のために仕事を頑張ることを大事にしています。



すばらしい!!



Q

小さい頃はどのようなお子さんでしたか。

A

小学校3～4年生の頃から野球を始め、プロ野球選手になりたかったです。中学生になると野球部に入部し、部活動を楽しみながら友達と仲良く過ごし、充実した学校生活を送っていました。

Q

小さい頃と学生時代とで、やりたいことは変わりましたか。  
それとも変わりませんでしたか。

A

小学生の頃はプロ野球選手になりたいという夢がありましたが、中学生になると現実を見るようになり、その夢は薄れていきました。代わりに、高校生の頃には甲子園に行きたいという目標ができました。さらには学校の先生、特に中学校の先生になりたいという新たな夢が生まれ、教育学部のある大学を調べるなど、将来の職業について真剣に考えました。

Q

「夢」を実現するために大切なことは何ですか。

A

甲子園を目指していた経験から、「練習を継続する必要がある」と思っています。日頃の部活動だけでなく、家での素振りなど自主トレーニングも欠かさず行っていました。結果を出すためには日々の努力が欠かせないと思います。

Q

「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。

A

高校時代に先生になりたいと思った際には、教育学部のある大学を調べたり、同じ夢を持つ友人と受験について話し合ったりと、具体的な行動を起こしました。夢を実現するために必要な情報収集や準備を積極的に行いました。

Q

今、なりたい自分像がない場合はどうすればよいですか。

A

将来の夢がなくても大丈夫だと思います。特に中学生の時期に焦って将来の夢や自分のやりたいことを見つける必要はないと思います。そのうちやりたいことはいくらでも見つかると思うので、今日何がしたいかという身近な視点から始めて、少しずつ広げていけばいいのではないかと思います。



少しずつで  
大丈夫!!

Q

悩んだ時は誰かに相談しましたか。自分で解決しましたか。

A

基本的には自分で解決することが多かったのですが、両親に相談することもありました。特に大学受験の際には、先生になりたいという夢を親に話し、教育学部のある大学を受験したいと相談しました。両親は否定することなく応援してくれ、時には「こども受けてみたら」と提案してくれるなど、サポートしてくれる存在でした。

Q

今、13歳の自分に向けて、どんな言葉をかけたいですか。

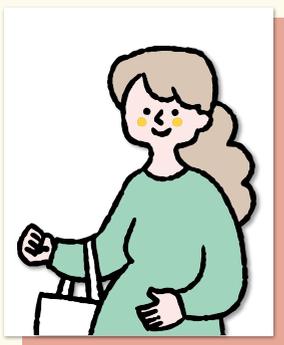
A

「とにかく学校生活を楽しんでほしい」「勉強も部活動も両方頑張ってほしい」と声をかけたいです。

13歳で将来のことを考えるのは早すぎると思っており、「まだ13年しか生きていない」中で投げやりになるのはもったいないと感じています。今日何がしたいかという視点から始めて、楽しいことを見つけながら毎日を過ごしてほしいと思います。

楽しいこと。  
好きなこと。  
みつけてみよう!





## PROFILE

(インタビュー時)

- 現在妊娠9か月目で、令和7年9月上旬に出産予定です。
- 会社員として働いていますが、現在は出産に向けて産前産後休業で仕事を休んでいます。

### 妊娠中の方 Mさん

Q ご自身はどんな性格ですか。

A 「負けず嫌い」な性格だと思います。小さい頃からかけっこでは一番になりたい、テストでは上位になりたいという気持ちを持ち続け、今に至っています。

Q どんな時間が楽しいですか。

A 人と話す時間が好きです。特に最近は出産に向けて産前産後休業に入り、一人で過ごす時間が増えたことで、改めて人との会話の大切さを実感しています。外出予定がない日は家で過ごすことが多く、そんな時に人と話したいな、と感じます。

Q 「今」大事にしていること（気持ち）は何ですか。

A 「最終的には自分で決める」ということです。後から振り返ったときに「周りから言われたからこうした」という言い訳にならないよう、自分自身の判断で決めることを大切にしています。そうすることで、結果がどうであれ、「自分の判断だった」と思えるようにしたいと考えています。

「自分で決める」  
とっても大事な  
ことだね。



Q 小さい頃はどのようなお子さんでしたか。

A 昔から負けず嫌いなこどもでした。小さい頃から続けていることといえば、幼稚園から高校生まで習っていたピアノを、今でも趣味でたまに弾いています。

Q

小さい頃と学生時代とで、やりたいことは変わりましたか。それとも変わりませんでしたか。

A

やりたいことには一貫性がなく、時期によって変わっていました。小さい頃は作家やイラストレーターに憧れていました。しかし中学生になると現実が見えてきて、資格を取って働けるような仕事を考えるようになりました。ただ、「これに全力を注げる」と思えるものは見つからないまま、今に至っています。



「やりたいこと」は変わってもそれでいいだね！

Q

「夢」を実現するために大切なことは何ですか。

A

本当に実現したいと思うのであれば、その気持ちを大事にすることが重要だと思います。周りからいろいろ言われることがあっても、「自分がやりたいからやるんだ」という信念を持つことは、大切なことだと思います。

Q

「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。

A

作家になりたいと思っていた時期は、コンクールに応募したり、また資格取得を目指した時はその勉強を始めたりして、なりたい自分に向けてスタートを切るような行動はしていました。ただ、コンクールで落選したり、資格の勉強の分野が向いていないなと思ったりと、継続することの難しさも感じました。

Q

今、なりたい自分像がない場合はどうすればよいですか。

A

立派な夢を掲げる必要はないと思います。例えば「結婚して子どもを産みたい」や「自立して一人暮らしをする」など、具体的な職業でなくても、将来どのような生活をしていきたいかを描くことが大切だと思います。10年後、20年後の自分の生活像を思い描けるようになれば、十分だと考えています。

Q

悩んだ時は誰かに相談しましたか。自分で解決しましたか。

A

共感してほしい時は友人に相談し、アドバイスが欲しい時は年上の人に相談するなど、状況に応じて相談相手が違いました。「今は共感してほしいときで、アドバイスしてほしいときじゃない」という場合は、友達同士で話すほうが心の安定につながると感じています。自分一人で解決できたことはあまりないです。

Q

今、13歳の自分に向けて、どんな言葉をかけたいですか。

A

「思っているよりも世の中はもっと広いよ」と伝えたいです。小学校の頃は視野が狭く、その小さな世界が全てだと思いがちですが、中学校、高校、大学と進むにつれて世界が広がり、新たな可能性に気づくことができます。自分が今見ているものだけが全てだと思って悩むのではなく、もっと視野を広く持つことで楽になれると思います。

視野を広く持つことは大切だね。新しい発見があるかも





## PROFILE (インタビュー時)

- 北京オリンピックに水泳選手として出場した経験があり、現在は市の職員です。
- 職員採用試験のなかの「自己推薦」という、スポーツや文化芸術の分野で活躍した人材として採用されました。
- プライベートでは3人のお子さん（中学2年生、小学4年生、保育園児）の子育て中です。

### 元オリンピック出場選手 斉藤絵美さん

Q

ご自身はどんな性格ですか。

A

基本的には真面目な性格ですが、大雑把なところもあります。また、スポーツをしてきた影響で負けず嫌いな一面もあります。

Q

どんな時間が楽しいですか。

A

こどもの習い事を応援する「推し活」として、毎週末はこどもの活動を応援することが楽しいと感じています。同時に自分自身の時間も大切にしている、体を動かす時間も楽しみにしています。

Q

「今」大事にしていること（気持ち）は何ですか。

A

こどもに対して、挨拶などの基本的なことの大切さを伝えていきます。一見、小さなことでも、それらを積み重ねていくことで、将来どんな職業に就いても基本的なことの大切さは変わらないと考えています。「努力は裏切らない」という信念を大切にしています。



すばらしい!!

Q

小さい頃はどのようなお子さんでしたか。

A

小学生の頃は内向的でしたが、水泳を始めたことで自己肯定感が高くなり、活発な子どもになりました。よく食べ、給食のおかわりじゃんけんもしました。活発に動き回って怪我をすることも多く、小学生時代に骨折して入院した経験もあります。

Q

小さい頃と学生時代とで、やりたいことは変わりましたか。

A

それとも変わりませんでしたか。

小学生の頃はなんとなくオリンピック選手になりたいという夢を持っていました。小学6年生の時に怪我で2ヶ月ほど入院した経験から、理学療法士になりたいと思うようになり、高校生の途中までその夢を持ち続けました。

その後、高校教師になりたいと思い、教員になれる大学に進学しました。最終的にオリンピックに出場し、地元に戻った際に、激励会をはじめ講演会などを設けていただきました。また、障害者スポーツに指導者としての場を提供して下さるなど、お世話になった市の職員の方々の活動を間近で見て、現在の職業を選びました。



夢が実現するなんてすごい！！

Q

「夢」を実現するために大切なことは何ですか。

A

時々の目標を掲げることが大切だと考えています。小さい頃の夢は成長するにつれて変わっていくものですが、その時々の目標を一つ一つ達成していくことで、夢に向かって階段を一段ずつステップアップしていけると思っています。目標設定をすることが最も大切だと思います。

Q

「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。

A

気管支喘息を治すためスイミングを始めたことがきっかけでしたが、次第に泳ぐことが楽しくなり、記録が出るようになっていきました。また、小さい頃にオリンピック選手と会う機会があり、それが私に大きな影響を与えました。

※ 1番右が齊藤さん



Q

今、なりたい自分像がない場合はどうすればよいですか。

A

好きなことや得意なことを見つけることが大切だと思います。誰にでも一つは好きなことや得意なことがあると思うので、それを見つけて、その長所をさらに伸ばしていける形で進んでいくことが良いのではないかと思います。

「好きなこと」  
「得意なこと」「自分の長所」  
自分のこと、  
みつめてみよう



Q

悩んだ時は誰かに相談しましたか。自分で解決しましたか。

A

高校生の頃はスランプに陥り、母親と衝突することもありましたが、そのときは特に誰かに相談するというよりも、時間が解決してくれたと感じています。大学生になって環境が変わったことでスランプも改善しました。ただ、大学卒業後に競技を続けるか就職するかの選択に迷った際には、両親に相談して決断しました。

Q

今、13歳の自分に向けて、どんな言葉をかけたいですか。

A

13歳の頃、大会の前に自分で目標を書いて見える位置に貼るようにしていました。この習慣がその後の競技生活を支える大きな力になりました。現在のこどもたちに対しては、保護者や学校の先生の言うことをちゃんと聞き入れてほしいと思っています。今は理解できなくても、将来、大人になって「ああ、あのときこういうことを言っていたんだ」と気づく日が来るからです。

## PROFILE

(インタビュー時)



- 現在は、教育委員会に配属されています。令和5年度まで、小学校の教員として教壇に立ち、小学校教諭と特別支援学校教諭の免許を持っています。
- 趣味はフットサルで、教員採用試験に合格した頃にプロリーグからスカウトされた経験もあります。
- 現在は仕事、家庭・育児、趣味のフットサルをバランスよく「常に全力」で生活しています。

### 学校の先生 稲垣雄介さん

Q

「今」大事にしていること（気持ち）は何ですか。

A

「やりがいを見出すこと」です。やりたくない仕事でも、その中でどうやったら自分がモチベーション高く取り組めるかを常に考えながら仕事をしています。与えられた仕事の中で自分なりの目標を持ち、それを追求することで楽しさに変えていくことを心がけています。

モチベーションを上げ「楽しさ」に変える!!  
大事なことだね。



Q

「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。

A

教員になりたいと思った時、まず行動に起こしたことは、教員になるための道筋を調べました。自分の学力と照らし合わせて、どの進路が可能かを検討し、限られた選択肢の中で何をすべきかを見極め、必要なことに集中して取り組みました。



Q

今、なりたい自分像がない場合はどうすればよいですか。

A

「自分の好きなことや、やりたいことを一つでも見つけてやっていくこと」が大切だと思います。一日の中で楽しかったことを振り返り、小さな喜びを見つけてすることで、少しずつ自分の興味や方向性が見えてくるのではないかと考えています。

Q

今、13歳の自分に向けて、どんな言葉をかけたいですか。

A

「一日一笑」という言葉をかけたいです。一日の中で少なくとも1回は笑えることを見つけようという意味です。中学時代は悩みが多かったからこそ、日々の小さな喜びを大切に、それを大きく感じられるようになれば、少しでも気持ちが楽になるのではないかと考えています。

「一日一笑」  
すてきな言葉だね。  
みんな笑顔!!だよ





学校の先生 渡邊慶久さん

## PROFILE

(インタビュー時)

- 現在は教育委員会に配属されています。令和6年度まで教頭として小学校で勤務していました。
- 小学生の頃から陸上をはじめ、大学時代には十種競技に取り組んでいました。
- 教育に対する情熱と子どもたちへの深い理解を持ち、常に前向きな姿勢で物事に取り組んでいます。

Q

小さい頃と学生時代とで、やりたいことは変わりましたか。それとも変わりませんでしたか。

A

小学生の頃から陸上を続けてきましたが、中学生の多感な時期に、一生懸命やるのが「かっこ悪い」と感じる時期があり、少し離れかけたことがありました。高校生になると再び陸上に本格的に取り組むようになり、「目標をもってやっているほうが楽しい」と気づきました。



Q

「夢」を実現するために大切なことは何ですか。

A

一つのことを続ける努力だと思います。「一つのことを続けるのも才能」であり、その「続けられる才能」は今からでも獲得できるものだと思っています。

「好きなこと」  
「得意なこと」  
まずは、  
続けてみよう!!



Q

「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。

A

まずいろんな人と関わるようにしました。特に、自分とは異なる世界や興味を持つ人々と積極的に交流し、自分にとって関係ないと思っていた分野や出来事にも関心を持つようにしました。そうすることで視野が広がり、「世の中って広い」という気づきを得ることができました。

Q

悩んだ時は誰かに相談しましたか。自分で解決しましたか。

A

中学生の頃は親友にだけ話すことはあっても、基本的には一人で解決しようともがいていました。しかし、後になって「もっといろんな人に頼ればよかった」と思うようになり、自分一人で抱え込まずに周囲の助けを借りることの大切さに気づきました。

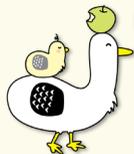


ひとりで  
がんばらなくて  
大丈夫!!

# 2 松戸市で利用できる制度

## ①-1 こどもの居場所（児童館・こども館）

0歳から18歳未満のこどもの居場所として、児童館・こども館があります。楽しいイベントにも参加できます。



一人でもみんなでも  
遊べるよ！  
相談もできるよ！

【施設情報の見方】

| 施設名  | 地区 |
|------|----|
| 場所   |    |
| 開館日  |    |
| お問合せ |    |



詳しくは市のHPで  
確認できます。



## 1 常盤平児童福祉館

常盤平

地域の子どもたちのための小型の児童館で、2階には、ほっとる一む常盤平が併設されています。

家庭教育相談員も常駐しており、子どもや保護者の悩み相談も受け付けています。

場所 京成松戸線常盤平駅から徒歩 10 分

開館日 火～日曜日 (9:30～よい子の放送まで)

水・土曜日 (中高生の広場 TAPS 19:00 まで) お問い合わせ 047-387-3320



## 移動児童館

児童館・こども館のない地域に専門スタッフがうかがい、移動児童館を開設しています。詳しくは、右の二次元コードからHPを確認ください。



## 2 森のこども館

常盤平

場所 森の工芸館 (21世紀の森と広場)

京成松戸線八柱駅から徒歩 15 分

JR新八柱駅から徒歩 15 分

開館日 詳しくは、P12の二次元コードからHPを確認ください。

お問い合わせ 080-7323-9980

## 3 野菊野こども館

本庁

場所 松戸駅東口より「野菊野団地行き」「三矢小台行き」乗車「野菊野団地」バス停下車、スロープを上がって2階

開館日 火・木・日曜日 13:00～18:00 水・金曜日 10:00～18:00

土曜日 10:00～20:00 (土曜日 17:30～20:00 は中高生のみ)

※10:00～13:00は乳幼児親子のみ ※小学生はよい子の放送まで ※休館日：第1土曜日

お問い合わせ 047-331-1144



## 4 樋野口こども館

本庁

場所 青少年会館樋野口分館プレイルーム 松戸駅から徒歩 15 分

開館日 月・水曜日 15:00～19:30 (中高生世代の居場所 HAPS 17:00～19:30)

土・日曜日・祝日・長期休み 10:30～17:30

※小学生はよい子の放送まで ※休館日：第4月曜日

お問い合わせ 047-393-8415

## 5 六実こども館

六実

場所 六実市民センター別館1階 東武アーバンパークライン六実駅から徒歩 16 分

開館日 月・水・木・金曜 14:30～よい子の放送まで

土・日曜日・祝日・長期休み

10:30～よい子の放送まで

第1・第3金曜 10:30～12:30

※休館日：第1月曜日

お問い合わせ 080-7429-6233

## 6 根木内こども館

小金原

場所 晴香園内カフェ「赤い花白い花」 JR北小金駅から徒歩 17 分

開館日 火～金曜日 15:30～よい子の放送まで

土・日曜日 10:00～よい子の放送まで

祝日・長期休み 14:00～よい子の放送まで

お問い合わせ 047-346-3820

## 7 元山駅ビルこども館

常盤平

場所 京成松戸線元山駅ビル3階C号室内 京成松戸線元山駅徒歩すぐ

開館日 月・火・木・金曜日 15:00～20:00 土・日曜日・祝日・長期休み 13:00～20:00

※小学生はよい子の放送まで

お問い合わせ 080-2560-5134

## ①-2 こどもの居場所（中高生の居場所）

市内に5か所の中高生の居場所があります。予約不要、利用料も無料で、自習や友達との利用もOKです。



一人でもみんなでも  
遊べるよ！  
相談もできるよ！

【 施設情報の見方 】

施設名 地区

場 所

開 館 日

お問合せ



詳しくは市のHPで  
確認できます。



## 1 青少年プラザ（ひがまつテラス内）

青少年プラザは中高生世代を対象に利用できます。フリースペースのほかに、音楽スタジオや個室の相談室もあり、相談のできるスタッフが常駐しています。ティーンズタイムなどイベントも開催しています。

1階図書館には中高生向けのヤングアダルトコーナーがあります。

**場 所** 東松戸駅から徒歩4分

**開 館 日** 毎日 9:30～20:30（第3月曜日休館）

**お問合せ** 047-703-0620

東松戸



## 2 Popcorn Matsudo 本庁

**場 所** 松戸市文化ホール松戸駅から徒歩5分

**開 館 日** 金曜日 17:00～19:30  
（金曜日が祝日の場合は11:15～開館）  
土・日曜日、長期休み  
（長期休み期間中の月曜日は休館）  
11:15～19:30

**お問合せ** 047-703-8131  
（開館日のみ）

## 4 アティーズ元山

常盤平

**場 所** 京成松戸線元山駅ビル3階

**開 館 日** 月・火・木・金曜日 15:00～20:00  
土・日曜日、祝日、長期休み  
13:00～20:00

**お問合せ** 080-2560-5134  
（開館日のみ）

## 3 青少年スペース新松戸 新松戸

**場 所** JR新松戸駅から徒歩約15分

**開 館 日** 月・金曜日（第4月曜日は休館）  
15:00～20:30

**お問合せ** 070-3298-4752  
（開館日のみ）



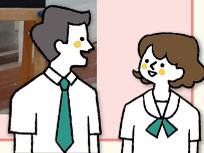
## 5 アティーズ八柱

常盤平

**場 所** 京成松戸線八柱駅第2ビル3階

**開 館 日** 月～木曜日 15:00～20:00  
土・日曜日、祝日、長期休み  
13:00～20:00

**お問合せ** 080-4614-1192  
（開館日のみ）



## ①-3 こどもの居場所（子ども食堂）

子ども食堂は、学区等にかかわらず、無料または低価格で栄養のある食事が食べられるなど、どなたでも気軽に利用できます。

松戸市内の子ども食堂（令和7年8月時点）  
※本市のHPに記載している子ども食堂です。

【子ども食堂情報の見方】

食堂名

地区



各子ども食堂のお問合せ先は、  
二次元コードからHPの  
最新情報を確認ください。

お問合せ 子ども居場所課  
047-366-7464



各子ども食堂の番号は、本市HPの子ども食堂の情報をもとに作成しています。

|                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 こがねはら子ども食堂 (よっけ塾) 小金原            | 31 SOMPOケア そんぽの家S<br>五香南 子ども食堂 常盤平  |
| 2 新松戸 みんなの食堂 新松戸                   | 32 SOMPOケア 松戸北岡<br>デイサービス 子ども食堂 常盤平 |
| 3 陣が前わいわい食堂 本庁 矢切                  | 33 KIDS CAFE たんぼぼ 常盤平               |
| 4 明地区こあら食堂 本庁                      | 34 食堂 彙びす 六実                        |
| 5 小金ほのぼの食堂 小金                      | 35 中和倉子ども食堂 馬橋                      |
| 6 ときわ平こども食堂 常盤平                    | 36 キッズクッキング装爽 新松戸                   |
| 7 まんぷく小屋・まんぷく広場 常盤平                | 37 LEONIDS子ども食堂 新松戸                 |
| 8 こどもみらマルシェ 六実 常盤平                 | 38 “未来へ希望と笑顔”の<br>あがり食堂 矢切          |
| 9 はなしまみんなでごはん 本庁                   | 39 河原塚みなみ食堂 東松戸                     |
| 10 ジョイジョイランチ・さっちゃん食堂 新松戸           | 40 かくた子ども食堂 東松戸                     |
| 11 ワイワイガヤガヤ食堂 六実                   | 41 駄菓子屋カフェくるくるの<br>「あおぞらごはん」 市内全域   |
| 12 さんま広場・さんま食堂 本庁                  | 42 魚家族子ども食堂 本庁                      |
| 13 みかんこども食堂 新松戸                    | 43 こすもすワクワク食堂 新松戸                   |
| 14 新松戸ぶらり食堂 新松戸                    | 44 373食堂 新松戸                        |
| 15 みんなのダイナー 東松戸                    | 45 五香松飛台子ども食堂<br>ラ・サンテ 常盤平          |
| 16 梨っ子食堂 東松戸                       | 46 和デリ子ども食堂 小金原                     |
| 17 5つのパンと2匹の魚 常盤平                  | 47 MOG MOG子ども食堂 新松戸                 |
| 18 すまいるCANTEEN 新松戸                 | 48 chuchu子供食堂 新松戸                   |
| 19 スープキッチンにじいろ 東松戸                 | 49 ふれあいランチ<br>(野菊野こども食堂) 本庁         |
| 20 子どもが創る子ども食堂 矢切                  | 50 どん丼食堂 常盤平                        |
| 21 ゆうすい広場にこここ食堂 常盤平                | 51 あんどでおむすびカフェ 東松戸                  |
| 22 KEYAKIDS caffe 本庁               | 52 こども食堂まる 新松戸                      |
| 23 ハケ崎子ども食堂 馬橋                     | 53 小根本みんなのBettakuごはん 本庁             |
| 25 KEYAKI BENTO 馬橋                 | 54 子ども食堂 うえ村 常盤平                    |
| 26 KEYAKI BENTO Kainohana 小金原      | 55 子ども食堂 リーダーシップ・キッチン 本庁            |
| 27 KEYAKI BENTO Mabashi 馬橋         |                                     |
| 28 SOMPOケア ラヴィーレ東松戸<br>子ども食堂 東松戸   |                                     |
| 29 SOMPOケア ラヴィーレ松戸<br>子ども食堂 馬橋     |                                     |
| 30 SOMPOケア そんぽの家<br>松戸五香 子ども食堂 常盤平 |                                     |

## ② 学習・進学に関する支援等

子どもの学習支援事業 “COLORSカラース”（塾のように勉強ができます）



生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯、就学援助等受給世帯等の子どもに対して、学習支援や居場所の提供を行います。また、心理カウンセラーによる相談も行っています。（利用料無料）

### 対象者

1. 生活保護受給世帯
2. 児童扶養手当受給世帯
3. 就学援助等受給世帯

### 対象学年

小学校5・6年生、中学生、高校生



「学校の勉強を見てほしい」「分からなくなってしまった所から学びなおしたい」「進路のことについて相談したい」「受験に備えて勉強したい」など、ひとりひとりに合った勉強ができます。

申込先は市のHPで確認できます。



お問合せ 子ども未来応援課 047-366-7347

## 子どもの受験応援助成

経済的課題を抱える世帯の中学3年生・大学等受験生を対象に、模擬試験や大学等の受験料を助成します。

お問合せ 子ども未来応援課 047-366-7347



## 青少年教室（放課後に勉強できる場所があります）

青少年を対象に、学校や家庭以外の自主的な活動や体験機会を提供しています。

申込先は市のHPで確認できます。

お問合せ 社会教育課（青少年会館） 047-342-9930



## 小・中学校の学習などへの支援

### 就学援助

経済的な理由で困っている保護者に、学用品や給食などにかかるお金を「就学援助費」として支援しています。

この援助を受けるには、家庭の収入などに関する条件があります。

**お問合せ** 学校財務課 047-366-7460



## 高校等の進学に利用できる制度

学習・進学等にかかる費用を、借りる制度があります。  
(返さなくてよい制度もあります)

高校へ行くための奨学金・貸付金等一覧  
(貸付=学校卒業後、分割で返す必要があります)



### 高等学校入学資金貸付制度

高校に進学したいと思っている子どもがいる家庭に、入学にかかる費用を貸し付ける制度です。

**お問合せ** 子ども未来応援課 047-366-7347



### 奨学金貸付（日本学生支援機構）

学生本人に、大学等へ進学する費用を貸付し、返さなくてよい「給付奨学金」と、あとで返す「貸与奨学金」の2種類があります。「給付奨学金」を利用するには、家庭の収入などの条件があります。

詳しくは、右の二次元コードから確認してください。

日本学生支援機構



### 国の教育ローン（日本政策金融公庫）

保護者に対し、大学や高校などに進学するためにかかる費用を貸し付ける制度があります。

子ども1人につき、最大で350万円まで借りられます。(条件にあてはまる場合は、最大450万円まで) (令和7年度時点)

**お問合せ** 日本政策金融公庫教育ローンコールセンター  
0570-008656 (ナビダイヤル)

# 子どもの学習支援事業（COLORSカラース）の 卒業生インタビュー（大学生）



Sさん

## PROFILE

（インタビュー時）

- 現在大学2年生です。大学では教育について学んでいます。
- 小学5年生の時から「学習支援事業」を利用し、高校に入ってからスタッフとして参加しました。

Q

ご自身はどんな性格ですか。

A

「活発な性格」だと思います。元々は内向的で人と話すのが苦手でしたが、高校生になってから徐々に変化し、現在は誰に対してもフランクに接することができるようになったと感じています。

Q

どんな時間が楽しいですか。

A

「いろんな人と話す時間」が楽しいです。特に子ども食堂に行った時に小学生から高齢者まで多世代の人と交流する時間が楽しいと感じています。

とても楽しそう！！  
P16、17に子ども  
食堂についての情報が  
載ってるよ。



Q

「今」大事にしていること（気持ち）は何ですか。

A

「人生なんとかなる」と自身の経験から思います。中学まで卓球一筋でしたが、コロナ禍で状況が変わり、それまでに積み上げてきたものがない状態で高校生活がスタートしました。勉強に力をいれるようになり、最初はとても大変でしたが、段々成績も上がり、「諦めなくなるような時こそがんばる」ということが自分の信念になりました。

Q

小さい頃はどのようなお子さんでしたか。

A

中学生の頃は内向的な性格で、人と接することに不安を感じていました。高校生になるにつれて徐々にその不安がなくなり、活発な性格になりました。



小さい頃と学生時代とで、やりたいことは変わりましたか。  
それとも変わりませんでしたか。



小学生の頃はサッカー選手になりたいと思っていましたが、中学生になると卓球に興味を持ち、強豪校に進学してインターハイに出場するなど卓球の世界で上を目指したいという気持ちがありました。しかし、コロナ禍で状況が変わり、進路も変更することになりました。



「夢」を実現するために大切なことは何ですか。



目標があるなら相応の努力をしなければならず、そのために必要な時間は全部かけたいという思いで取り組んでいます。



「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。



「苦労している家庭の支えになれたらいい」という思いから、自身の卓球の経験を生かして中学校を訪問し、卓球を教える活動をしています。自分自身がひとり親家庭で育ち、孤独感を感じた経験から、「当時の自分にとってどういう大人がいたらいいか」を考え、そのような大人になるための行動をしています。



今、なりたい自分像がない場合はどうすればよいですか。



「やるべきことからやっていく」ことが大事だと思います。中学生であれば勉強が基本で、視野を広げるために体験学習などに参加することも重要だと思います。例えば、キャンプなどで普段行かないような場所に行ったり、共同生活を経験したりすることで視野が広がると思います。



悩んだ時は誰かに相談しましたか。自分で解決しましたか。



「学習支援事業」のスタッフのみなさんに相談することが多いです。親以外で自分のことを深く知っている大人が少ない中、学習支援の方々はその性格や考え方を小さい頃から見てくれているため、信頼して相談できます。

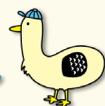


今、13歳の自分に向けて、どんな言葉をかけたいですか。



「一人じゃないんだよ」「何かができるからすごいわけじゃない」と伝えたいです。中学生の頃は卓球の強さだけが自分の生きがいで、勝てば自信が持てるが、負ければ自分はダメだと感じる不安定な状態でした。今は13歳の自分に向けて、「あなたがいるだけで大丈夫なんだよ」と伝えたいです。

ひとりで  
がんばらなくて  
大丈夫!!



# 子どもの学習支援事業（COLORSカラース）の 卒業生インタビュー（社会人）



Mさん

## PROFILE

（インタビュー時）

- 現在社会人1年目です。
- 中学1年生の時から「学習支援事業」を利用し、高校に入ってからスタッフとして関わり、多世代交流を大切にしてきました。

Q

ご自身はどんな性格ですか。

A

自分では「物静かな性格」だと思っていますが、周囲からは「明るい性格」と言われることが多いです。賑やかな場所よりも静かな場所で落ち着いた時間を過ごすことが好きです。

Q

どんな時間が楽しいですか。

A

「学習支援事業」等のボランティアとして関わっている時間が楽しいです。「一人でいたら誰かしら声はかけてくれる」環境の中で、こどもたちや大学生、高齢者など様々な世代の人と自然に会話できる時間を大切にしています。



Q

「今」大事にしていること（気持ち）は何ですか。

A

「時間を何のために使うか、どうしてそのために使うのか」を常に考えることを大切にしています。自分のためだけでなく、目の前にいる誰かのために時間を使える大人になりたいという思いから、仕事で疲れていても学習支援の場に顔を出すなど、他者のために時間を使うことを意識しています。

Q

小さい頃はどのようなお子さんでしたか。

A

小中学生の頃、誰かと話すことが苦手で、教室の隅っこで2、3人で話していることもでした。

Q

小さい頃と学生時代とで、やりたいことは変わりましたか。それとも変わりませんでしたか。

A

こどもの頃は特に夢がなくて、「学習支援事業」のスタッフを始めてからは、自分の将来をよく考えるようになりました。自分が周りの大人に助けもらった経験から、高校生の時には「誰かに寄り添える人間になりたい」という夢が形成されていきました。

Q

「夢」を実現するために大切なことは何ですか。

A

夢を聞かれるのが苦手で、小中学生の頃は目の前のことが楽しければいいと思っていました。

Q

「なりたい自分」になるために、まず、行動を起こしたことは。

A

誰かに寄り添える人間になるためには、まず助けを必要としている人たちの気持ちを知ることが大切だと思い、「こういうことが助かったな」という体験を知るために、周囲の人に積極的に話しかけました。自分が助けられたからこそ、助けてもらうことの嬉しさが分かるので、まずは自分自身がその経験を受け取ることを大切にしていました。

Q

今、なりたい自分像がない場合はどうすればよいですか。

A

「無理して見つけなくてもよい」と思いますが、自分の好きなことに情熱を向けることが夢やなりたい自分につながると思います。また、自分では気づけない自分の良さを教えてくれる人を作ることが大切です。「自分を客観的に見てくれる関係性を作る」ことは難しいけれど、チャレンジする価値があると思います。



チャレンジしてみよう!

Q

悩んだ時は誰かに相談しましたか。自分で解決しましたか。

A

小中学生の頃は悩みを誰かに話すという発想がなく、ずっと抱え込むタイプでした。高校生になってから「それでは自分の体がもたない」と気づき始め、頼れる人に相談するようになりました。

Q

今、13歳の自分に向けて、どんな言葉をかけたいですか。

A

「そのまま進み続けて」と言いたいです。中学生の頃の失敗や孤独感も、今では「目の前の人に寄り添うための土台」「経験の引き出し」になっていると感じています。「つまずいて失敗して挫折して、でも大丈夫。あなたは立ち上がってここにいるから心配するな」と言いたいし、「諦めないでいてほしい」「顔を上げれば、心配してくれている人は絶対にいる」と伝えたいです。

そうそう!!  
ひとりじゃない!



### ③ 日本語を母国語としない方への支援

#### 生活に関する相談支援

日本語があまり得意でない人のために、外国語で相談ができたり、日本語以外の多くの言語で情報を伝えています。

##### 外国人相談

日本語があまり得意でない外国の方などを対象に、生活についての様々な相談を受けつけています。相談は無料です。

英語・中国語・フィリピン語のほか、モバイル通訳機を使って、多言語への対応ができます。

詳しくは、右の二次元コードからホームページを見てください。



**場 所** 松戸市役所本館2階相談コーナー

**お問合せ** 047-366-1162 (日本語)

047-366-9151 (英語、中国語、フィリピン語)

##### 生活ガイドブック

松戸市で必要な手続きや緊急連絡先など、生活に役立つ情報をまとめた「松戸市生活ガイドブック」を、二次元コードから見ることができます。

**対応言語** 英語、中国語、韓国語、ベトナム語、  
スペイン語、ポルトガル語

**お問合せ** 国際推進課 047-710-2725



#### 日本語の学習に関する支援

言葉の理解がスムーズになるように、日本語の勉強等をサポートしています。

##### 日本語教室

松戸市国際交流協会・日本語ボランティア会が、日本語を学べる教室を開いています。

**場 所** 松戸市文化ホール

**対 象** 16歳以上の松戸市民

**開催曜日** 火～金・日曜日

**お問合せ** 047-711-9511 (MIEA)

**MAIL** office@miea.or.jp

##### 外国人のこどものための勉強会

日本語がうまくできないなどの悩みを持っている小中学生のために、勉強会や交流の活動を行っています。

お問合せ・申込は  
二次元コードから  
ホームページを  
確認ください。



## ④ ヤングケアラー相談

ヤングケアラーについて、ヤングケアラーコーディネーターが相談を受けつけています。

＜ ヤングケアラーとは ＞

家族の介護（お世話）や、家のことなどを、毎日の生活の中で頑張りすぎているこどものことをいいます。

### ヤングケアラーが行う家事等の例

家族のかわりに、料理や掃除、洗濯などの家のことをしている



幼いきょうだいと遊んだり、ごはんを食べさせたり、お風呂に入れるお手伝いをしている



家族の代わりに、言葉を伝えたり、学校の用事をすませたりすることも、ヤングケアラーがするお手伝いの一つです。

家の手伝いをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが。

でも、心や体がつらくなるくらい頑張っている時は、少し気を付けてほしいです。



出典：こども家庭庁（一部改変しています）

“もっと勉強したい” “自分の時間がほしい”  
などあなたの思いをきかせてください。

**お問合せ** 松戸市ヤングケアラー専用ダイヤル  
047-701-8600

**受付日時** 平日 9:00～17:00

こども家庭センター  
ホームページも  
ご覧ください



メールでも  
相談できます



## ⑤ いじめ相談

### こども家庭センター 子どもSOS相談（いじめ相談窓口）

友達やいじめのことなどについて相談を受け付けています。困ったことつらいことがあったら、一人で悩まずお話を聞かせてください。

ホームページ



L I N E 相談



**場 所** 中央保健福祉センター3階

**お問合せ** 047-369-7658

**相談方法** 電話・来所・オンライン・L I N E

**受付日時** 平日 9:00～16:00

※L I N E 相談：月・水・土・日 17:00～22:00

### 千葉県子どもと親のサポートセンター

こどもや保護者の方、先生たちからの相談を受け付けています。

- ・学校生活に関すること（いじめ、落ち着きがないなど）
- ・心や身体のこと（学校に行けない、勉強が手につかないなど）
- ・その他の心配事（学校の中退・転入、進路のこと）

**お問合せ**

① 電話相談

0120-415-446（24時間受付）（千葉県内からおかけください）

② 来所相談（予約制）

0120-415-446（千葉県内からおかけください）

【相談日時】 平日 9:00～17:00

【受付日時】 平日 8:30～16:30

③ Eメール相談

M A I L : [saposoudan@chiba-c.ed.jp](mailto:saposoudan@chiba-c.ed.jp)

※件名は必ず「相談」としてください。

④ 24時間子どもSOSダイヤル

0120-0-78310（24時間受付）



### いじめ相談専用ダイヤル（松戸市教育委員会 児童生徒課）

松戸市内の小中学生やその保護者の方からいじめに関する相談を受け付けています。

**お問合せ** 047-703-0602

**受付日時** 平日 8:30～19:00

## 24時間子供SOSダイヤル

いじめのことや、その他こどもからのSOS全般について、こどもや保護者がいつでも相談できるダイヤルです。電話をかけた場所の近くにある教育委員会の相談先につながります。



お問合せ 0120-0-78310  
受付日時 24時間365日

(なやみ言おう)

## ⑥ 困った時に相談できる場所

### こども家庭センター

家族のことなどについて相談を受け付けています。困ったことつらいことがあったら、一人で悩まずお話しを聞かせてください。

オンライン相談

場 所 中央保健福祉センター3階  
お問合せ 047-366-3941 (家庭・児童相談)  
相談方法 電話・来所  
受付日時 平日 9:00~17:00 (家庭・児童相談)



## 電話での相談

### 青少年相談

友人とのこと、学校生活でのこと、非行、ヤングケアラー（家族のお世話）などについて、家庭教育相談員が電話で相談を受けています。来館し、直接お話しすることもでき、こどもたちからの相談も受け付けています。

場 所 松戸市常盤平西窪町12 常盤平児童福祉館  
対 象 小学生～青少年（20歳未満）、本人もしくは保護者  
お問合せ 047-384-7867 (家庭教育相談員直通)  
受付日時 火～土曜日 9:30～17:00



## LINEでの相談

### 青少年プラザSNS相談

青少年プラザでは、友人とのこと、学校生活でのこと、非行、ヤングケアラー（家族のお世話）などの相談を、LINEで受けつけています。電話や直接会って話すのが難しい時でも、LINEにて気軽に相談できます。

また、青少年プラザには、いつでも相談できるスタッフがいるため、直接来てくれた人の相談（対面）にも対応しています。

**場 所** 松戸市東松戸 2-14-1 ひがまつテラス2階

**対 象** 青少年プラザの利用者で、登録手続きをした方

**受付日時** 水曜日 17:00～20:00

手続きは右の  
二次元コードから



### そっと悩みを相談してね～SNS相談@ちば～

県内の小学4年生から高校生のためのLINE相談窓口です。どんな悩みでも、専門のカウンセラーが話を聞いてくれます。

スマホで二次元コードを読み取って、LINEで友だち追加をしてください。メッセージを送ると、カウンセラーが相談に応じます。

**対 象** 千葉県内の小学4年生から高校生

**受付日時** 火・木・日曜日 18:00～22:00



# 3

## ライフデザインセミナーの案内

このノートの使い方を紹介するライフデザインセミナーをオンラインで公開しています。

ノートに記載されている内容の紹介や、自分の進路や将来を具体的に考える「ライフプラン」について、「ライフデザインシート」を用いて一緒に考えてみませんか？

### 内容

約 19 分

#### 第1部

「わたしの未来応援ノート」の使い方 (3分30秒)

#### 第2部

ライフデザインについて (6分39秒)

#### 第3部

ライフデザインシートの作り方 (9分14秒)



### 参加方法

こちらの二次元コードから視聴できます。



アンケートに答えて、  
ぜひ感想を聞かせてください！

アンケートはこちらから



# 4 ライフデザインシート

あなたの周りの人に話を聞いてみましょう

身近な大人にインタビュー

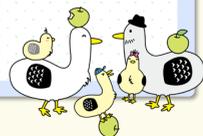
話を聞いてみたい人

名前：

あなたとの関係：

例：学校や習い事の先生、児童館のスタッフ

① どんな時間が楽しいですか。



② 「今」大事にしていることは何ですか。



③ 悩んだ時は誰かに相談しましたが、  
自分で解決しましたか。

④ 今、13歳の自分に向けて、どんな言葉を  
かけたいですか。

# 自分のライフデザインシートをつくってみませんか？

## 1 これまでを振り返る～印象に残っていることは何ですか？～

|               | 振り返り | メモ |
|---------------|------|----|
| 小学生の時         |      |    |
| 中学生の時<br>(現在) |      |    |
| インタビュー<br>から  |      |    |



これまでの成長を振り返って

あなたの個性や自分にとって大切なことを整理してみましょう

## 2 自分が大切にしていることを知る

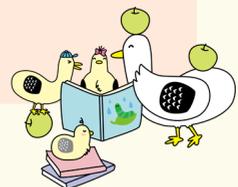
| 今後も大切にしたいこと                       | これからやりたいこと              |
|-----------------------------------|-------------------------|
| 例：いろんなお菓子をつくって<br>たくさんの人に食べてもらいたい | 例：海外を旅して日本との違いを発見<br>する |



### 3 これからを想像する

| カテゴリー                                                                                         | 記入例                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 自分<br>       | 目標<br>周りの人を大切にする大人になる<br><br>そのため今やること<br>多くの人に出会っているいろいろな価値観を知る |
| 家族<br>       | 目標<br>温かい家庭を築く<br><br>そのため今やること<br>料理など家事ができるようになる               |
| 仕事・勉強<br>   | 目標<br>パイロットになる<br><br>そのため今やること<br>英語を得意科目にする                    |
| 趣味・習い事<br> | 目標<br>小説を書く<br><br>そのため今やること<br>様々なジャンルの本を読む                     |

| 25歳の自分     | 35歳の自分 |
|------------|--------|
| 目標         | 目標     |
| そのために今やること |        |
| 目標         | 目標     |
| そのために今やること |        |
| 目標         | 目標     |
| そのために今やること |        |
| 目標         | 目標     |
| そのために今やること |        |



ひとりでがんばらなくても大丈夫。



チーバくん

わたしの未来応援ノート ーライフデザインを描くー

令和7年10月発行

発行元 松戸市 子ども部 子ども未来応援課  
〒271-8588 千葉県松戸市根本 387 番地の5

TEL 047-366-7347

MAIL [mcmiraiouen@city.matsudo.chiba.jp](mailto:mcmiraiouen@city.matsudo.chiba.jp)