生活困窮者自立支援制度のご案内

相談無料・秘密厳守

仕事や家計、住居のことなどお困りではありませんか？

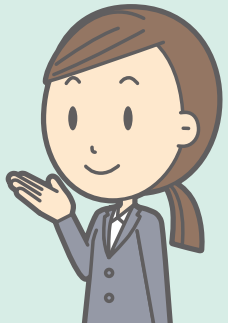
くらしのサポートステーション（生活自立支援窓口）の生活相談を活用して、生活を立て直しましょう

- ☐ 借金が多く返済に苦しんでいる
- ☐ 税や公共料金を滞納している
- ☐ 収入より支出が多い　家計管理が苦手
- ☐ 失業して生活が苦しい
- ☐ 仕事がなかなか見つからない
- ☐ 家賃が払えない　住むところがない
- ☐ 生活に困っているが、どこに相談して良いか分からない
- ☐ 子どもの学習や進学が心配だ
- ☐ ひきこもっている家族がいる

左のチェックリストに当てはまる方は、早めにご相談ください。

杉並区

くらしのサポートステーションは、生活困窮に関する区民の総合相談窓口です。



くらしのサポートステーション（愛称くらサポ）とは…

- 病気や失業、債務問題やひきこもり、子どもの学習など、様々な区民の方からの生活相談を受ける総合窓口です。
- くらしのサポートステーション（くらサポ）は、生活困窮者自立支援法に基づき杉並区が設置し、杉並区社会福祉協議会が受託・運営している自立相談支援機関です。
- 相談は無料、秘密は厳守します。

くらしに困ったら…ひとりで悩まず相談を！

- くらサポでは、就職や家計の問題、ひきこもりや子どもの学習に関することなど、その人が必要とする幅広い分野での助言が得られます。
- ご本人のほか、親族の方等からも相談が可能です。
- 窓口まで来所できない事情のある方は、訪問による相談を受けることもできます。

くらサポに相談すると…

- 専門の支援員があなたの悩みを丁寧にお聞きし、最適な支援方法を選ぶことができます。
- 関連する各分野の専門機関とも連携をして、多角的な支援が受けられます。
- 最終的に悩み事が解決するまでフォローをする、伴走型支援を受けることができます。

生活保護に関する相談は福祉事務所へ

〇生活保護は、一緒に暮らしている方全員の収入および預貯金などが、国が定めた基準額以下の場合に、受給できます。
〇生活保護を受給するには、以下のことが必要です。
- 働ける方は能力に応じて働く。
- 預貯金・生命保険など、活用できるものは生活費に使う。
- 親族の援助を受けられる場合は、優先して受ける。
- 年金や手当など、他の法律・制度で受けられるものは受給する。
- 住んでいない家や土地の売却、自動車の処分をする。

〇詳しくは、最寄りの福祉事務所へご相談ください。

くらしのサポートステーション
生活自立支援窓口

支援メニューをご紹介します

就労支援事業

あなたの就職活動を支えます

ハローワークへの同行支援など、あなたの就職活動を支援します。また、同じ施設の１階には、杉並区就労支援センターやハローワークコーナーがあり、求人情報の検索など、効率的な就職活動ができます。

住居確保給付金

就職活動中の家賃相当額を支給します

離職などにより住居を失った方、または失うおそれの高い方に、就職活動をすることなどを条件に、家賃相当額を支給します（収入・資産要件、給付上限額等あり）

※就労支援を受けて就職活動を行うことなどが必要です。

就労準備支援事業

就労に向けた訓練プログラムを実施します

離職期間が長く、働き始めることに不安のある方など、直ちに就労活動が困難な方に対して、一般企業への就労に向けた基礎的能力養成のため、訓練プログラムを実施します。

家計改善支援事業

家計の改善や負債の整理をアドバイスします

「家計の見える化」などを通して、問題点の分析を行い、家計の改善方法を提案します。また、税や保険料を滞納している方には、徴収部門への納付相談を推奨したり、債務整理の必要な方には、そのための専門機関紹介などを行っています。

子どもの学習支援・居場所事業

無料の学習教室や子どもの居場所を提供します

経済的な理由などで、十分な学習環境が得られない家庭のお子さんを対象にした無料の学習教室（小～高校生対象）と、学校や家庭以外の居場所を必要としているお子さんを対象にした居場所事業を行っています。また、受験生のいる世帯には、塾代や受験費用、教育支援資金貸付制度のご案内を行っています。

一時生活支援事業

住居の確保や生活管理の支援をします

ネットカフェ生活者や路上生活者の方で、生活に困窮していて住居の無い方に、他機関と連携して衣食住を提供し、就労自立や地域生活の実現に向けた支援を行います。
※福祉事務所でも相談を受け付けています。

相談から安定した生活の実現まで

くらしのサポートステーション
生活自立支援窓口

電話 03-3391-1751

※日時を予約しておくと、待たずに相談ができます。

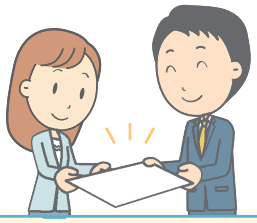
STEP1 相　談

あなたは

・自分の困っている状況を、できるだけ詳しく話します。
・自分の希望や目標も思い描きます。

支援員は

・複数回の面談で課題を整理して、問題点を発見します。
・窓口に来られない場合は、訪問相談も行っています。



STEP2 計　画

あなたは

・支援プランの内容が、解決したいことや希望に沿ったものであるか確認をします。

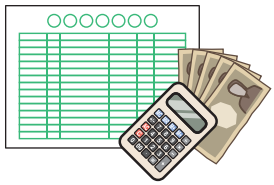
支援員は

・あなたの希望や目標に合わせた支援プランを作成します。
・作成されたプランは、その他の支援機関が参加する支援調整会議で、内容確認をします。

STEP3 実　施

あなたは

・支援プランに沿ってハローワークでの就職活動や求人への応募、家計の改善に取り組みます。
・疑問点や困ったことがあったら支援員に相談します。



支援員は

・定期的に面談し、活動状況を伺います。困りごとがあれば、一緒に改善方法を考えます。
・一人での活動が難しい時は支援員が同行します。

STEP4 見直し

あなたは

・進捗状況や手ごたえを支援員と再確認し、今までの取り組みを振り返ります。
・支援プランの中に見直したい項目がある場合は、支援員に相談をします。

支援員は

・あなたが取り組んでいる活動を確認し、支援プランの内容があなたに合っているか定期的に見直します。

STEP5 自　立

あなたは

・就職が決まった等、取り組みの結果が出た時は支援員に知らせます。
・仕事が始まり、給与を受け取るまでの生活の不安も相談できます。

支援員は

・あなたの希望や目標が達成され、新たな問題も無ければ支援を終了します。

STEP6 フォロー

あなたは

・生活を立て直したばかりの時期に、新たな悩みごとがあったら、支援員に相談します。

支援員は

・新たにお困りのことが無いか、定期的に、電話等で状況をお聞きします。

制度を利用し生活を立て直した事例を紹介します

※実際の事例の一部を変更してあります。

解雇され貯金もなくなったAさんのケース

（40代男性、解雇、多重債務、意欲喪失）

●相談時の様子

Aさんは一人暮らし。IT関連企業に正社員として勤務していましたが、業績悪化により解雇されました。再就職に向け、熱心に活動しましたが、採用に至りませんでした。ローンなどの利息で借金が膨らみ、貯金も底を尽き、家賃支払いも厳しくなるなど窮迫した状況の中、区の窓口でくらしのサポートステーションを紹介され、相談をすることにしました。

●支援を開始してからは…

まずは、安定した住居を確保して安心して就職活動に専念するため、住居確保給付金制度を利用しました。就職活動に取り組んだ6か月の間、落ち込むこともありましたが、その都度支援員からの助言を受け、積極的に取り組むことができました。最終的に10数社目に応募した会社で、これまでの経験を活かした仕事に就くことができました。

さらに、家計相談支援を受けて、無駄な支出を抑えることができ、支払いが滞っていた税や保険料についても分納を認めてもらい、返済を開始しました。

支援員からのコメント

相談当初は意欲を喪失し、ご本人も「どうしていいか分からない」という状態でしたが、様々な区の支援サービスおよび法テラスやハローワーク新宿、食糧支援団体の支援を活用し、対応しました。立ち直る意欲が戻り、正社員への就職が実現しました。

働く自信をなくし、ひきこもっていたBさんのケース

（40代女性、ひきこもり、就労への自信喪失）

●相談時の様子

Bさんは、両親との3人暮らし。高校卒業後、アルバイト経験はあったものの、他人とのコミュニケーションが苦手で、すぐに辞めたり解雇されたりするうち、家にひきこもって暮らすようになりました。

Bさんは、働かなくてはいけないとずっと思ってきました。しかし、これまで仕事の失敗が多く、どのような仕事をすればよいのか、また解雇されるのではないか、迷惑をかけるのではないかと自信を失っていました。

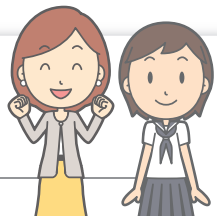
●支援を開始してからは…

支援員と何度も話すうちに、もう一度、新入社員のつもりでやり直してみようと考えられるようになりました。相談開始から3か月後に、社会経験を補うための就労訓練を受けることになりました。訓練では、商店街で店の手伝いをし、徐々に自信を取り戻しました。その後、求人への応募5社目で、介護施設の契約社員として採用されました。職場の理解も得られ、今では充実した毎日を過ごしています。

支援員からのコメント

本人の仕事への不安が強く、前に進むのが大変な状況でした。家計相談で家計の状況を確認しながら就労訓練も受け、10か月を要しましたが、少しずつ自信を取り戻すよう支援したことが、良い結果を生んだのかと思います。その後のフォローアップも順調で、支援する側にとっても嬉しいケースでした。

中三の受験生を抱えて病気退職したCさんのケース



（30代女性、病気退職、ひとり親家庭）

●相談時の様子

Cさんは、娘と二人暮らし。大手メーカーの事務員として長年働いていましたが、体調不良により離職し治療に専念していました。

体調は戻りましたが、再就職をするには、自分の職務経験に自信が持てず、どのように就職活動を始めたらよいか分からず、不安を感じていました。

また、中学3年生の娘は、成績不振で進路が決められず、不登校気味でした。家ではいら立ちが募り、親子げんかも絶えませんでした。

●支援を開始してからは…

支援員との面接に8回ほど通い、相談をするうち、事務員としての経験が、自分にとっての強みであると肯定的に考えられるようになりました。不採用になっても、支援員と内容を分析して次に備えるようになりました。それから2か月後、以前の会社と同じ業種の会社に正社員として就職することができました。

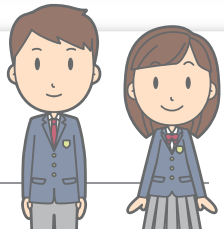
一方、娘は、子どもの学習支援の教室に通って受験勉強を始めました。受験対策ができたことから、無事高校に進学することができ、今では元気に学校へ通っています。

Cさんの仕事の問題が落ち着き、家でも母娘の会話が増え、娘の将来の話もできるようになりました。

支援員からのコメント

体調を崩したことから就職活動がうまくいかず、また、お子さんの進学についてもお困りでした。就職活動では、Cさんと一緒に一社毎に内容を検討し、徐々に手ごたえを感じられるようになり、最終的に正社員としての就職が実現しました。また、お子さんについても、学習支援により、無事高校進学につなげることができました。

塾に通えなかったDさんのケース



（中学３年生、成績不振）⇒子どもの学習支援へ

●相談時の様子

Dさんは、学校の勉強に苦手意識を持っており、「高校に進学したい」という思いはあるものの、家庭での学習の仕方も良く分からず、勉強は遅れがちでした。家計にゆとりはなく、保護者は仕事が忙しくDさんを塾に通わせることができませんでした。

高校受験が迫ってきた10月、くらしのサポートステーションからの紹介で、Dさんは子どもの学習支援の教室に通い始めました。

●支援を開始してからは…

週一回、教室に通い出してからは、講師から勉強の仕方や分からなかった部分のアドバイスを受け、苦手だった英語や数学の問題集にも前向きに取り組んでいけるようになりました。

徐々に自力で解ける問題が増え、成績も少しずつ向上し、無事希望する全日制の高校に進学することができました。

支援員からのコメント

高校進学の準備としては短い期間でしたが、「高校に行きたい」という本人の意志は強く、毎週欠かさず通い続けたことが良い結果につながりました。子どもの学習支援では、こうした直接支援のほか、家庭の養育環境を改善するための保護者からの養育相談にも応じています。

就職や家計のことなど…生活に困ったら、まずはお電話を!

くらしのサポートステーション

生活自立支援窓口 ☎ 03-3391-1751

アクセスマップ

開設日時　月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時

アクセス　JR荻窪駅北口より「徒歩8分」、
または荻窪駅北口3番バス停
から荻06、荻07系統で
「荻窪税務署」下車

メール　kurashi@sugisyakyo.com

FAX　03−3391−1752

＊窓口に来られない場合には、訪問相談も行います。
＊ご家族など、まわりの方からの相談も可能です。

窓口情報はこちら
社会福祉協議会HPへ

生活困窮者自立支援法に基づき杉並区が設置し、杉並区社会福祉協議会に運営委託している相談窓口です。

その他の相談窓口

	内　容	窓　口		電話番号
家計	生活保護の相談	杉並福祉事務所	荻窪事務所	03-3398-9104
			高円寺事務所	03-5306-2611
			高井戸事務所	03-3332-7221
	福祉全般や資金貸付の相談	杉並区社会福祉協議会		03-5347-3134
就労	就労全般の相談	杉並区就労支援センター	若者就労支援コーナー	03-3398-1136
			ジョブトレーニングコーナー	03-6383-6500
			ハローワークコーナー	03-3398-8619
	ひとり親家庭の就労相談	杉並区子ども家庭支援センター		03-5929-1902
	障害のある方の就労相談	ワークサポート杉並		03-5346-3250
住居	住居の無い方の生活相談	TOKYOチャレンジネット		03-5155-9501
健康	心と体の病気や悩みの相談	荻窪保健センター		03-3391-0015
		高井戸保健センター		03-3334-4304
		高円寺保健センター		03-3311-0116
		上井草保健センター		03-3394-1212
		和泉保健センター		03-3313-9331
	東京都自殺相談ダイヤル	～こころといのちのほっとライン～		0570-087478

平成30年9月発行　杉並区杉並福祉事務所 生活自立支援担当