くらしのサポートステーション
生活自立支援窓口

くらサポ通信

第２５号（令和７年　初夏発行）

「くらしのサポートステーション」（通称：くらサポ）は、生活困窮者自立支援法に基づき設置されている杉並区の生活自立支援窓口です。生活上でさまざまな不安や課題を抱えた方の相談をお受けしています。窓口に来られない場合は、ご本人の同意を前提に相談支援員が訪問することもできます。

自立相談支援事業

お困りごとをうかがい、一緒に課題を整理し、寄り添いながら支援します。
また、適切な関係機関につなぎます。

よくある相談
・失業後、仕事がなかなか決まらない。
・健康が心配。病気で生活に困っている。　　など

まずは、ご相談ください。
ご本人、ご家族、相談機関の方、どなたからでも大丈夫です。
面談を通じて、じっくりお話を伺いながら、その方の課題をどうすれば改善できるか、一緒に考えていきます。

家計改善支援事業

家計の見直しを一緒に考えます。

よくある相談
・計画的にお金が使えない。家計が心配
・借金の返済が多い。債務が心配。　　など

お金の使い方に課題や心配があるという場合、家計表を活用することがあります。
こちらで家計表をお渡しし、
一緒に見直しを行っていきます。
家計の状況によっては、債務整理等に関する適切な関係機関におつなぎすることもあります。

住居確保給付金

離職等により住居を失った、またはそのおそれが高い生活困窮者であって、収入、資産等が一定水準の方に対して、家賃の低廉な住居に転居するための費用や有期での家賃相当額を支給する制度です。※受給には要件があります。

よくある相談
・住まいを失いそう。
・失業後、自分で仕事を探せない。　　など

制度や受給の要件について説明をします。
その後、申請から求職活動や家計改善に向けた支援を行います。
仕事探しについては、就労支援の専門機関とも連携しながらご本人に寄り添った支援を行っていきます。

～安心してご相談ください～

・相談無料
・秘密厳守
・専門の支援員が、寄り添ってお話をおうかがいします。
・プライバシーに配慮した相談窓口でお話をおうかがいます。

くらしのサポートステーション（杉並区委託事業、運営：杉並区社会福祉協議会）
〒167－0032　東京都杉並区天沼3－19－16　ウェルファーム杉並1階
TEL：03－3391－1751　Email：kurashi@sugisyakyo.com
開所日時：月～金曜日（祝日・年末年始除く）　午前8時30分～午後5時

実際のご相談からご支援までの流れ

＝＝実際の事例を組み合わせて紹介しています＝＝

相談者
40代　Aさん（男性）

・大学受験でつまづき、高卒後からひきこもり
・働いたことがない
・母親は施設入所。母には頼れない
・友人はいない
・生活意欲が減退している状態

状況に合わせ、適切な機関へおつなぎします。他機関と協働しながら、チームでアプローチを行います。

相談が入る

母親の関係者より相談があり、本人（Aさん）とお話をする。**状況を整理し、本人の相談の意思の確認**を行う。Aさんが窓口に来所され、面談を開始。

Aさんと面談を重ねていくうちに、Aさんがご自身の生活に目が向けられるようになり、**就労への意欲**を持たれるようになる。

連携

Aさんの就労に向けて就労準備支援事業である「ジョブトレーニングコーナーすぎトレ」を紹介する。Aさんは**トレーニングと自己分析にて　適職の確認**を行う。

連携

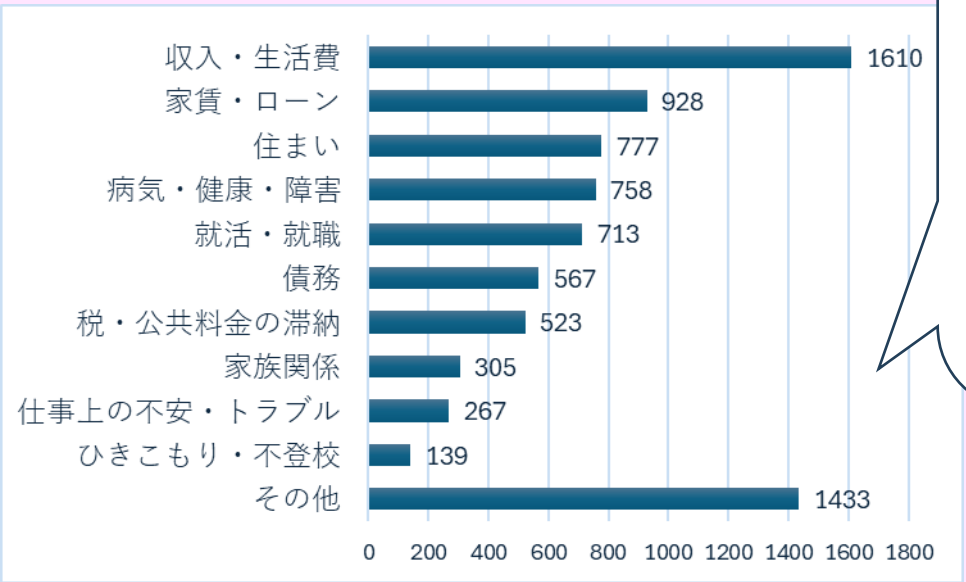
すぎトレから「杉並区就労支援センターすぎJOB」へつながり、Aさんは**就職に向けて具体的な活動**を行う。

就職される。くらサポの家計相談にて、収支を確認し、生活が安定するよう引き続き支援を行う。

くらサポでの相談支援

グラフから見るくらサポ

令和6年度の相談内容の内訳（複数回答）



令和7年4月30日現在

ここ数年の傾向と同様に、「収入・生活費」や「家賃・ローン」の相談が上位となっています。

相談者や世帯それぞれが複数の相談内容を抱えている場合が多く、時間をかけた支援が重要になってきていることを実感しています。また、出張説明会では、アウトリーチにより、ひきこもりや不登校に関する相談を受けとめました。