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２６号（令和７年度　秋発行）

よくいただくご質問にお答えします

Q&A

「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。

Q　電話や直接会って話しをするのが苦手です。メール相談でも対応してもらえますか？

A　生活の相談については、状況をできるだけ正確に把握させていただくため、お電話か面談でお願いしております。
基本的なお問い合わせにはメールでもお答えができます。

Q　予約せずに行っても相談できますか？

A　ご予約なしでのご相談も可能ですが、予約の方がいる場合、お待たせしてしまうこともありますので、事前にご予約いただきますとスムーズにご案内できます。

Q　来所ではなく、訪問での相談は可能ですか？

A　ひきこもり状態の方など、窓口に来ることが困難で、本人の同意が得られている場合は訪問することができます。
ひきこもり状態の方について、家族からの相談も可能です。
訪問を希望される理由やお悩みはどういったものかお聞かせください。一緒に考えます。

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　Bさん（女性）

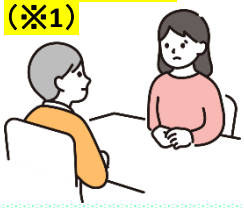
・発達障害（障害者手帳取得対象外）
・人間関係がうまくいかず離職を繰り返す
・両親は遠方に住んでおり経済的な支援はない

本人の状況に合わせ、適切な制度や支援がないか、本人と一緒に考えていきます。

相談が入る

人間関係がうまくいかず離職。
家計管理もできず、生活困窮に陥っている状態で本人から相談の電話が入り、来所される。

本人の状況を一緒に整理をしていく。
家計の状態を本人も把握できていなかったため、家計表を一緒につけて**家計の状態を明らかにしていく。**
（※1）



制度の利用

家計状況を「見える化」した結果、家賃が家計を圧迫していることに本人が気が付く。
また、本人に就労への意欲があったことから、**住居確保給付金（※2）**の申請を行う。

連携

短期離職を繰り返していたことから、本人と相談し、就労支援窓口と連携しながら、就労に向けて活動開始。
住居確保給付金の申請に伴う月4回の面談で、家計の状況についても定期的に支援を行っていく。

就労支援によって自分に合う仕事を知る機会が増えて、精神的にも安定し、意欲的に求職活動に取り組んだことで、正規職員として就職が決まった。

自ら家計管理ができるように就労後も、本人と定期的に面談をしながら支援を行っていく。

くらサポでの相談支援

（※1）家計改善支援事業
家計の状況と問題を明らかにし自ら管理できるよう、相談支援を進めていきます。

（※2）住居確保給付金（家賃を補助し、就職活動をサポートします）
離職等により住居を失った、または失うおそれの高い方に、一定期間家賃相当額を支給し、就労に向けた支援を行います。令和7年4月から転居費用補助が新設されました。
受給にはそれぞれ要件があります。

数字から見るくらサポ

令和6年度の**住居確保給付金**の相談件数**965**件

住居確保給付金相談件数は年間1,000件近くあり、潜在的に居住支援の必要な相談者が多くいることが分かります。申請者の90%以上が単身者であり、SNS等で発信されている情報を得て相談に来られる方も多い状況です。
受給には要件があるため、まずはお電話にてお問合せください。