

## こんにちは！くらしのサポートステーションです 生活の不安…ひとりで悩まず、ご相談ください！



「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た杉並区の生活自立支援窓口です。生活上の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。

### くらサポ事業のご紹介

#### 自立相談支援事業

お困りごとについて対応方法を一緒に考えます。  
よくある相談→・失業後、なかなか仕事が決まらない。  
・家賃が払えず住まいを失うおそれがある。

#### 家計改善支援事業

家計の見直しを一緒に行います。  
よくある相談→・計画的にお金が使えない。家計が心配。  
・借金の返済額が多い。債務返済が不安。

#### 住居確保給付金

就職活動を支えるための家賃、家計立て直しのための転居費用の支給を行います。  
申請には要件があります。詳しくはお問合せください。  
よくある相談→・失業後、住まいを失いそう。  
・離職等で世帯収入が大きく減少した。



相談無料、秘密厳守  
安心してご相談ください！

## 講演会を開催しました！

2026年2月21日 ウェルファーム杉並

### 自分らしさとマイノリティ

取材を通して見てきた現代社会の生きづらさ

講師：NHK大阪放送局チーフ・プロデューサー

森下 光泰氏



講師に、NHK大阪放送局チーフ・プロデューサーの森下光泰氏をお招きし区民向け講演会を行いました。

森下氏は、2025年3月に放送終了した「バリバラ」のプロデューサーとして、障害者に関わるテーマを中心に、性的少数者、外国人などマイノリティ（少数派）当事者と一緒に考える番組を制作されてきました。

「障害」は個人の問題ではなく社会の側にある、という「障害」観、「障害者」観の転換が必要なこと。障害者だけにバリアがあるのではなく、マイノリティ全般に生きづらさがあるということ。マジョリティ（多数派）もマイノリティになる可能性があることなどお話しいただきました。

たくさんの参加者の皆さまから「感銘を受けた」とコメントをいただきました。講演の中で紹介されたバリバラ名言集を紹介させていただきます。

#### バリバラ名言集

みんな違って  
みんないい

お互い様、  
おかげさま

しんどいときは  
「しんどい」、  
困ったときは  
「困っている」と  
言ってい



# 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  
30代 Aさん

- ・賃貸アパートに一人暮らし。
- ・1か月前に離職。求職活動が始めるが就職できない。これまでも転職を繰り返す。
- ・預貯金がなく家賃が払えなくなりそう。

本人の状況に合わせ、関連機関と連携しながら適切な制度や支援がないかなどを含め解決策を本人と一緒に考えていきます。



離職後、求職活動が始めたが仕事が決まらない。「今月末の家賃が払えるか心配」と電話相談が入る。



離職状況や収入、資産を確認。  
**住居確保給付金（※1）**の申請が可能であることがわかる。  
住居確保給付金申請に向けて書類の準備を始める。



住居確保給付金受給決定。  
「どうすれば就職できるかわからない」と話す相談者に杉並区就労相談センター「すぎJOB」を紹介し求職活動の相談を開始した。  
くらサポで**家計相談（※2）**を開始。



就職が決まり、住居確保給付金の受給終了。すぎJOBの就労継続相談とくらサポの家計相談を継続。相談者が就労継続に自信を持ち、自ら家計管理ができるように、月1回の面談を続ける。

相談が入る

制度の利用

連携

くらサポでの相談支援

（※1）住居確保給付金

就職活動を支えるための家賃、家計立て直しのための転居費用の支給を行います。

（※2）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。

## くらサポQ&A よくいただく質問にお答えします



電話や直接会って話をするのが苦手です。メール相談はできますか？

基本的なお問い合わせはメールでもお答えしています。相談は状況をできるだけ正確に把握するためにも、電話か面談でお願いしております。



予約なしで行っても相談できますか？

ご予約なしでも相談は可能ですが、予約優先のためお待たせする可能性があります。事前にご予約いただくとスムーズにご案内できます。



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