

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 12/1 }
令和4年(2022年)
No.2342

新型コロナウイルスに関する
最新情報はこちらで
ご確認ください

区では、区ホームページやツイッターで、
随時情報をお伝えしています。



新型コロナウイルス
感染症情報
(区ホームページ)



杉並区公式ツイッター
(地震・水防情報等)
@suginami_tokyo

相談してみようかな…。

仕事が見つからない…

家賃の支払いに
困っている…

家族が
ひきこもりがち…



特集

生活を共に考える窓口
くらしのサポートステーション

illustration: KudoTakushi

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> 📰 発行: 杉並区 📝 編集: 広報課

お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が変更・延期または中止になる場合があります。
最新情報は、区ホームページをご確認ください。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



杉並区区制施行90周年

生活を共に考える窓口

くらしのサポートステーション

区では、生活困窮者自立支援法に基づき、杉並区社会福祉協議会が運営する「くらしのサポートステーション」を設置しています。就職・住まい・家計をはじめ暮らしに悩みを抱えたら、一人で悩まず、まずはご相談ください。家族や周りの方からの相談も受け付けています。詳細は、くらしのサポートステーションホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

—問い合わせは、くらしのサポートステーション☎3391-1751へ。



くらしのサポートステーション(くらサポ)とは？

自立に向けて、生活でさまざまな不安を抱えている方のための相談・支援窓口です。失業後なかなか仕事が見つからない、家族がひきこもりがちで将来が不安、借金があり生活が苦しい…など。

お困りごとを一緒に考え、解決に向けてサポートしていきます。

Q. どんな支援があるの？ あなたに合った支援が見つかります！

解決方法を専門の相談支援員があなたと一緒に考えます

生活上の課題を整理し、一人一人の状況に合った解決方法を共に考え、必要な支援をします。

家計の見直しを行います

家計を収入・支出に分け、優先順位をつけるなど家計の状況を整理します。また、法テラス等と連携した債務整理などで、家計の改善を支援します。

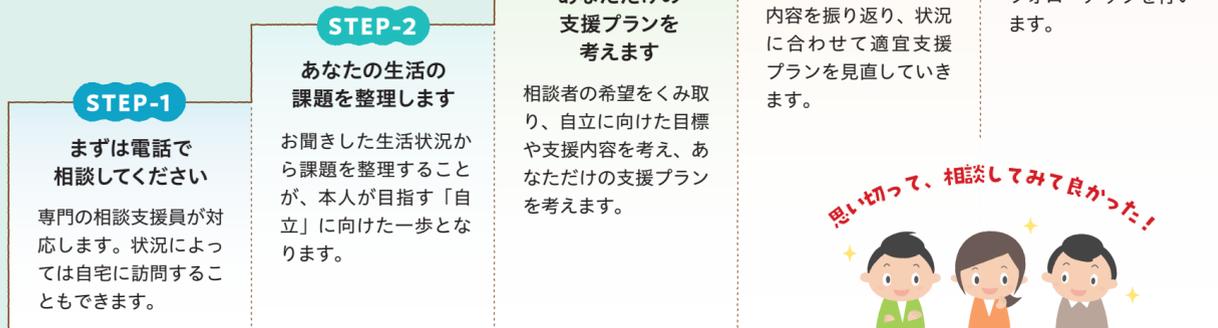
家賃を補助し、就職活動をサポートします

住居確保給付金制度（要件あり）で一定期間の家賃を補助し住居を確保した上で、安心して就職活動ができるよう就労支援も行います。

一人で悩まず、まずはご相談ください！

Q. 相談支援の流れは？

専門の相談支援員が相談者に寄り添いながら、必要に応じ、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。



再出発の心強い味方です！ くらサポに届いた相談者の声・体験談！

CASE-1

家賃の支払いもできない窮迫した状況でした…



男性/47歳/一人暮らし

相談時の様子

IT関連企業に正社員として勤めていましたが、業績が悪化し解雇されました。再就職活動もうまくいかず、カードローンなどの利息で借金が膨らみ、貯金も底を着く状況でした。いよいよ家賃の支払いもできない窮迫した状況で「くらしのサポートステーション」に相談しました。

支援を開始してからは…

まずは住居確保給付金制度を利用して、6カ月間就職活動に取り組みました。求職中は落ち込むこともありましたが、相談支援員からのアドバイスのおかげで、気持ちを切り替えることができました。ハローワークの専門相談も紹介してもらい、最終的には十数社目に応募した会社に就職。この間、食糧支援団体の紹介を受けたり、法テラスと連携した債務整理や家計表等を用いた家計の内容分析をしたりすることで、無駄な支出を抑えられるようになりました。その結果、滞納していた税金や保険料も計画的に納付することができました。

助かった！

CASE-2

娘のひきこもりが続き、心配でした…



女性/50代/娘と二人暮らし

相談時の様子

同居している娘は26歳です。高校から休みがちなことはありましたが、なんとか卒業しました。これまでアルバイトの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失敗が続き、すぐに辞めたりするうちに自信を失い、家にひきこもるようになりました。「動かない…」とずっと思い詰めているようでした。

支援を開始してからは…

相談支援員との面接に数回通い、相談をするうちに、娘も「もう一度新入社員のもつりでもやり直してみよう」と考えられるようになりました。3カ月後には、社会経験を補うために就労訓練を受け、地域の書店でブックカバーを掛ける作業を始めました。地域の人と触れ合うことで徐々に娘も自信を取り戻すことができ、就職活動へと進むことができました。介護施設の契約社員として採用され、今では充実した毎日を送っています。

安心した！

くらしのサポートステーション

生活自立支援窓口

一人で抱え込まず、まずは電話でご相談ください！

くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口)：天沼3-19-16ウェルファーム杉並内(月～金曜日8時30分～午後5時(祝日、12月29日～5年1月3日を除く))

☎ 3391-1751

ちょっとした気付きがお互いの安心へつながります。周りに心配な方がいるときには「くらサポ」をご案内ください。

例えば…

- いつも家にいるみたいだけど、収入とか大丈夫なのかな
- 最近元気がなさそう…。一人暮らしみたいだけど、ご飯食べられているのかな
- 日中も見かけなくなって、夜になっても電気がつかない。どうしているのかな
- 息子がひきこもりで悩んでいるみたい…。なんとかしてあげられないかな
- ここずっと具合が悪そうで心配。病院に行っているのかな

区民の皆さんができること

