

困りごとと生きづらさを 抱えていませんか

郵便物や
お金の管理が心配

家族が
引きこもりがちで
将来が不安

失業後なかなか
仕事が見つからず、
家賃支払いの
目途が立たない

夫婦共働きで、
子どものお迎えが
大変

みんなで
集まり
お話をしたい

昼から一人で
お酒を飲んで、
寂しさを紛らわせて
いるようだ

地域のために
役に立ちたい

足腰が弱ってきて、
家事がおっくうに
なってきた

家族の帰宅が遅くて、
子どもだけの
夕食になりがち

出産後、子どもと
接するのがしんどい

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）

「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、ご本人の同意があれば相談支援員が訪問することもできます。

〒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

開設日時: 月～金曜日（祝日・年末年始除く） 午前8時30分～午後5時

その生きづらさを話せる場所があります

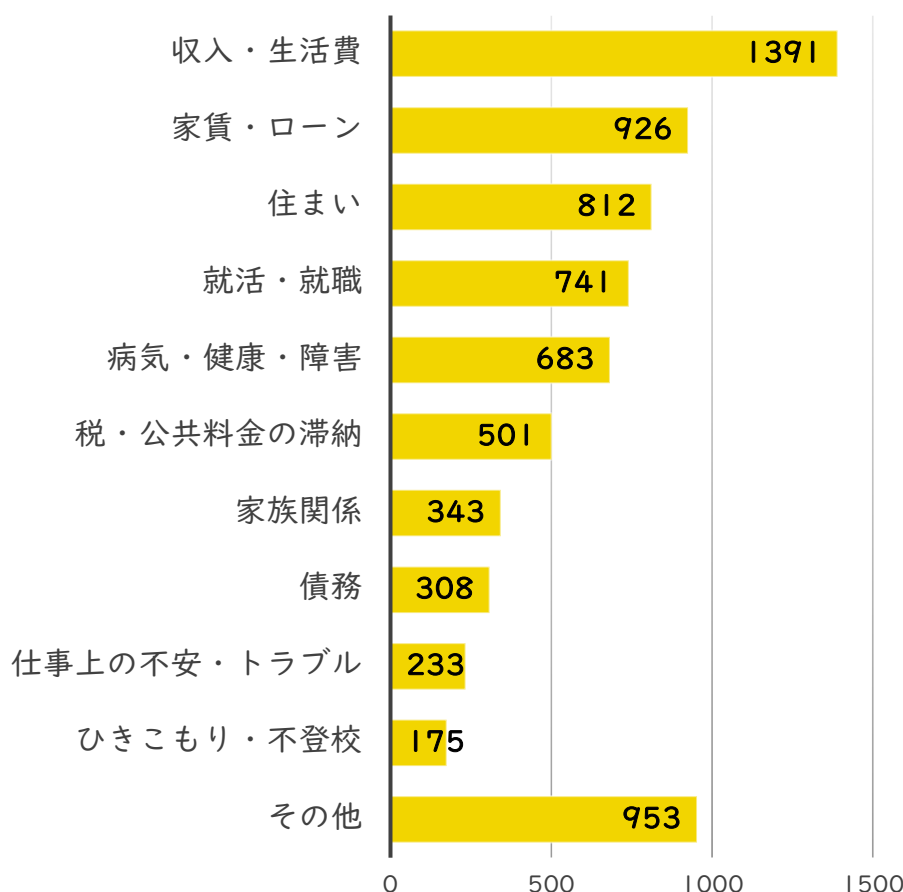
くらサポでは、本人らしい生活を、様々な機関と協力しながら応援します。



どんな生きづらさを抱えているの？

くらサポに届いた「生きづらさ」の声と、課題解決に向けたサポートを、紹介します。

2023年度新規相談内容 (複数回答)



接客業をしていましたが、身体を壊し、退職しました。住居確保給付金を利用し、すぎJOBからの紹介で、身体の負担のない業界に、転職することができました。

介護が必要な父と暮らしていましたが、急遽転居が必要になりました。ケア24と連携し、父は施設に、私は引っ越し先を見つけることができました。

子どもが高校卒業後、引きこもっていました。保健センターとつながり、定期的な外出の機会ができ、すぎトレに通い始めました。

※複数の事例を組み合わせで紹介しています