



「くらしのサポートステーション」(通称:くらしサポ)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。

ウェルファーム
1階にある窓口

ウェルカムボード
には、相談者さん
から頂いた折り紙
が飾られています。

あなたの生活の、**不安やお悩み**
ひとりで悩まず、ご相談ください。

相談窓口は
仕切られていて、
プライバシーに
配慮した造りに
なっています。

入り口には相談者さん
からのメッセージが！



電話相談を受け付けております。
まずはあなたのお困り事
をお聞かせください。

相談無料
秘密厳守

専門の相談員が、寄り添って
お話をおうかがいします。
詳細は裏面に掲載しています。



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

くらサポの支援と、よくある相談のご紹介。

利用した相談者さんからのメッセージもご紹介します。

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。
- ・社会に出るのが怖い。
- ・部屋にこもる家族が心配 など

メッセージ

退職して人と話せない自分に戻ってしまいました。焦らずじっくり頑張ることをくらサポは認めて助けてくれる環境なので、できることからやっていこうと思えました。最初は週1の外出でへへとという状態でしたが、少しずつ良い方向に進むことができました。勇気を出し苦手な面接もクリアし、無事に就職する事ができました。相談する事で気持ちの負担が軽くなるんだと感じました。

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

メッセージ

家計の管理が苦手です。カードローンや奨学金の返済もあり、月末にお金が不足してしまうこともありました。先が見えず悩んでいた時、課題の本質への気づきやアドバイスを頂いたり、生活費のやりくりについてできることを一緒に考えてもらい、相談の後はホッとして帰ることができました。

住居確保給付金

退職等により住居を失うおそれが高い方に、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。 ※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

メッセージ

退職してから2ヶ月、転職活動がうまくいかず貯蓄が底をつき、家賃を払えない不安を抱えていました。

どうやって働き始めたらいいか不安だったのですが、相談に乗っていただきとても心の励みになりました。転職活動に集中でき、就労相談窓口で正社員就労を目指し、今はプライドを持って仕事を開始しています。

“ゆるく”気軽に過ごせる居場所 くらポート

毎月
第1・第3
火曜

くらポートは、「すぎトレ(認定NPO法人育て上げネット)」「くらサポ」に関わりのある方が、ゆるく楽に過ごせる居場所です。くらサポの「くら」、「ポート」は港の意味で、様々な日常生活を送る中で、誰もが気軽に立ち寄れる休息と補給の寄港地をイメージしています。

音楽をかけながら、おしゃべりをしながら、私達と一緒に時間を過ごしてみませんか？ まずは、くらサポへご相談ください！

- 🐟 出入り自由、出欠連絡必要なし
- 🐟 親子参加、親のみ参加OK
- 🐟 評価のない、明るく気楽に過ごせる、孤立しない居場所

家庭で過ごしている成人の方が、社会的参加の第一歩を目指します。

ウェルファーム杉並内の機関から依頼を受けてお手伝いをしています。チラシ折りやシール貼りなど、簡単な作業を行っています！

ある日のくらポートの1日

- 14:00 「バラの風車」づくり
ウェルファーム杉並内、ボランティアセンターからの依頼
- 15:00 休憩
- 15:10 テーマトーク
- 15:40 ボードゲーム・フリータイム
- 15:55 片付け



地域のお祭りで子ども達に配布。楽しく遊んでいただけました！

「バラの風車」