

## “食料寄附”のささえあい



中瀬中学校の皆さん。  
「中瀬フェスタ」で実施  
したフードドライブに  
ご協力くださいました！

くらサポでは、継続して相談を受けている方へ、これからの自立した生活の支援をあと押しするために、食料をお渡ししています。区民の皆様等からのご寄附は、相談者さんの「頑張りたい」気持ちに寄り添い、安心と勇気になっています。区民の皆様のご理解とご協力に、心から感謝申し上げます。



明るく笑顔の皆さん。  
「缶詰がいっぱい集まりました！」と、熱心に教えてくれました。ありがとうございました！



### 相談者さんからのメッセージ

- 普通に生活していたのに急に仕事なくなり、単発バイトで耐えてきたのも限界になり、まともな食事もできず不安でいっぱいでした。くらサポは寄り添って話を聞いてくれて、生活費のやりくりの見直しから、課題の本質に気づくこともできました。食べ物をいただいたのも励みになり、落ち着いて活動できました。今後は私が社会貢献したい、と思います！

※複数の事例を組み合わせせて紹介しています。



## くらサポの支援内容 お困りごと、まずはご相談ください。

### 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。
- ・健康不安。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

### 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ず家計が心配。
- ・借金の返済が多い。
- ・債務が心配。 など

### 住居確保給付金



離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

## 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

地域福祉講演会を開催しました！

# 『私ならではの生きる』

講師：肉乃小路ニクヨ氏



【講演会テーマ】  
生きづらさについて  
自分事として考える  
機会とし、自分を大  
切にする事、周囲に  
寄り添う事のヒント  
を探っていきます。  
参加者さんからいた  
だいたコメント



「ピンチはチェンジ」という  
言葉が素敵。  
長所は短所でもあるけれど個  
性。どうしたらもっと発揮で  
きるか考えて変えて  
いく事が大切だ  
と感じました。

自分の中身に影響を与  
えた人は年齢性別様々。  
自分の多様性を認める  
ことで生きやすくなり、  
周りの人の多様性を受け  
入れやすくなると気  
づきを得ました。

ライブ感のある質疑応答！  
育児の悩みにも回答されてい  
て、区が行っているイベントと  
してよい機会になっていると感  
じました。

聡明で努力家、所作の  
美しさが素晴らしかつた  
です。自分を知り、  
「かわることを怖がら  
ないで」の言葉に前向  
きになれました。

## 【講師プロフィール】

1975年千葉県出身。  
渋谷教育学園幕張高等学校卒業。  
慶應義塾大学総合政策学部卒業。  
大学在学中(1996年)女装を開始。証券会  
社に就職後、銀行と保険会社でキャリアを積む。  
会社員と並行してショウガール・ゲイバーの  
ママとして勤務。経済・お金・ライフハッ  
ク・人生観を独自の視点で語る。

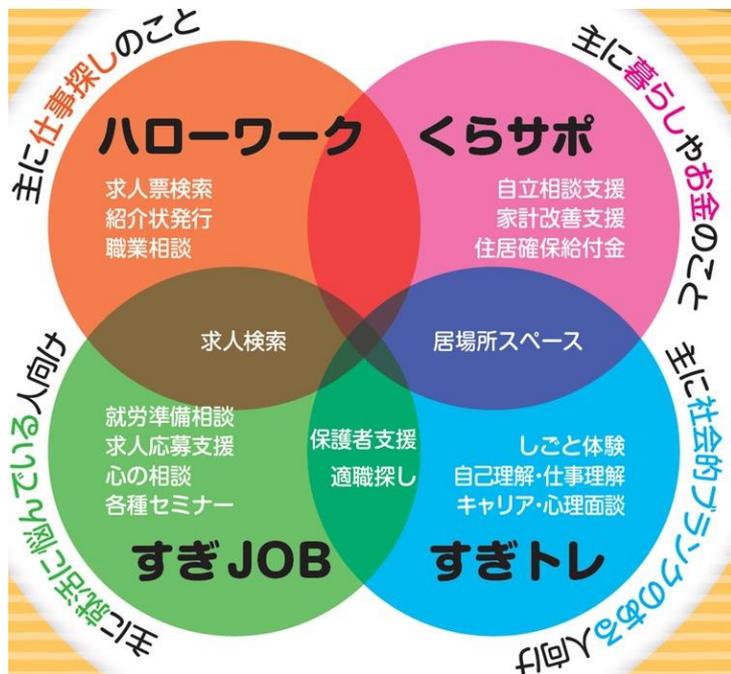


講師講演後は、地域活動団体等の紹介。  
参加者さんより「頑張る団体を知るいいきっかけ  
になった」「今度見に行ってみます」と嬉し  
いコメントをいただきました！



# 2025.2.1

あなたの“はたらく力”を開き、応援する連携チームがあります！



くらサポがあるウェルファーム杉並の1階には、  
就労相談窓口が集結しています。  
あなたの「働きたい」を、仕事の“練習”“相談”  
“探す”について相談員と一緒に考えます。

## 利用者さんからのメッセージ

- 自分一人だけで焦ることが減り、落ち着きを取り戻して活動でき、再就職できました！
- 数年間ひきこもっていて不安がありましたが、履歴書の書き方などアドバイスをいただき、不安は思う程気にする事じゃないなと気づきました。
- 相談員さんは、諦めずにどうしたら良いか一緒に考え、サポートしてくださいました。無事に就職でき、今はプライドを持って働いています。

※複数の事例を組み合わせで紹介しています。