

## 生活のこと 家計のこと 仕事のこと でお悩みの方、ひとりで悩まず まずは相談してください

### 生活困窮者自立支援相談窓口のご案内

生活困窮者自立支援制度は、経済的な困窮や生活上の課題（住まい、仕事、家計など）を抱える人へ、包括的な相談体制にて自立に向けた支援を行う制度です。生活保護に至る前の「早期の相談」と「包括的な支援」を目的とし、平成27年から施行されています。

家計のやりくりに困っている  
仕事が続かなくて、決まらない  
社会に出るのが不安  
働く一歩が踏み出せない  
就職活動を何から始めれば良いかわからない・・・



家賃が払えず住む家がなくなりそう  
働いているのに生活が苦しくて悩んでいる  
誰に相談していいのかわからない  
借金がいくらあるかわからない  
借金の返済に追われて生活が大変・・・

### 事業内容

- 自立相談支援事業  
経済的な困窮や生活上の悩みを抱える人へ、訪問支援（アウトリーチ）も含め、専門の相談員がワンストップで相談に応じ、一人一人の状況に応じ支援計画を作成、解決に向けた包括的な支援を行います。
- 家計改善支援事業  
家計に問題を抱える人からの相談に応じ、家計状況を「見える化」し、家計再生の計画や家計に関する個別プランを作成、家計管理の意欲を引き出す取り組みを行います。また、滞納の解消や各種制度の利用に向けた支援や債務整理に関する支援を行います。
- 住居確保給付金  
就業機会などの減少により経済的に困窮し、住居を喪失または住居を喪失するおそれがある人へ家賃の補助や、家計改善のために家賃が安い住宅に転居する必要がある人へ転居費用の補助を行います。
- 子どもの学習支援事業  
生活保護利用世帯を含む困窮世帯の子ども・若年層を対象に、学習支援員による学習支援を行います。
- 就労準備支援事業  
生活リズムが崩れている、社会との関わりに不安がある、就労意欲が低下しているなどの理由により、すぐに就労することが困難な人に就労に向けた準備として基礎能力の形成支援を行います。

●お問い合わせ 生活支援センターむらかみ ☎62-7756  
下相川316-2（村上市社会福祉協議会）

電話・来所・訪問など各種面談方法に応じています  
秘密厳守・相談無料  
時間：月～金曜日 午前9時～午後4時（祝日・年末年始を除く）

## 生活保護の申請は、国民の権利です

### 生活保護とは

生活に困窮する人の最低限度の生活を保障するとともに自立を支援する制度です。「自立」とは、就労による経済的自立のみならず、それぞれの能力や抱える問題などに応じて自立した日常生活を送ることや、社会的なつながりを回復・維持するなど社会生活における自立が含まれます。



生活保護を必要とする可能性はどなたにもあります。お困りの場合は、ためらわずに相談してください。

- 給付の種類** 生活扶助（食費や被服費、光熱水費など）、住宅扶助（アパートの家賃など）、教育扶助（義務教育に必要な学用品など）医療扶助（医療サービスの費用）、介護扶助（介護サービスの費用）、生業扶助（高校就学、就労に必要な費用） など
- 資産について** 利用する資産を活用することは保護の要件ですが、居住用の持ち家については保有が認められる場合があります。自動車については、通勤・通院用、求職活動用などとしての使用や処分の保留を認める場合がありますので相談してください。
- 扶養照会について** 親族からDVや虐待を受けていて居場所を知られると危険な場合や、著しく関係が悪く、扶養が期待できない場合には、扶養照会を行わないことがありますので相談してください。

### 相談・申請窓口

福祉課福祉政策室  
場所：市役所1階101番①窓口 電話：75-8938

## 「ひきこもり」で悩みを抱える方へ

岡福祉課総合相談室（☎75-8941）



令和4年度の内閣府の調査で、いわゆるひきこもりの人は全国で推計146万人（50人に1人）という結果がでました。誰にでも、どの家庭にも起こりうることで、決して特別なことではありません。ひきこもりの状態は、自分に向き合うことでゼロになったエネルギーを回復させる「心の充電期間」と言われています。しっかり充電することで心が安定し、気力と体力が湧いてきます。

ひきこもりに至るまでの要因や背景は人それぞれです。家から一歩も外に出ることができない人や近所のコンビニなら行ける人、10代の思春期の人から中高年の人まで、実態もさまざまです。精神的疾病が原因となっている場合は医療の力が必要です。本人や家族だけで抱え込まずに相談してください。



### 相談は無料です。秘密は固く守られます

「知人に知られるのが心配で相談できない」「内容的に他人に相談しづらい」という場合でも安心してください。事前に連絡をいただければ、個室にて面談いたします。

### 本庁以外での相談も可能です

各支所での面談、自宅への訪問、お近くの施設や公民館での面談など、相談者の希望に合わせて対応を検討します。面談場所に希望がある際には、その旨お伝えください。

### ご家族の方へ

家族は、ひきこもりで苦しんでいる本人にとって、一番身近な存在です。家族が一歩踏み出して相談することは、大きな一歩となります。本人をどのように支えていくか、一緒に考えていきましょう。

### あなたのペースを大切にします

無理矢理外へ連れ出そうとしたり、本人の意思を無視して就職に繋げようとするのは絶対にしません。不安なことや好きなことなど、まずはあなたの気持ちを聞かせてください。希望の実現に向けて支援します。

## お気軽にお声かけください

### 村上市福祉課総合相談室

場所：市役所1階101番③窓口  
電話：75-8941  
時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時  
（祝日・年末年始を除く）



相談予約フォーム（メール）では24時間受付しています！  
※返信に数日お時間をいただくことがあります



いしじま

体を動かすことが好きで、市民マラソンやトライアスロンに参加しています！自宅でロードバイクをこぎながら映画やアニメを見るのが日課です。



わたなべ

昨年の夏に海岸で子猫を保護しました。サビ柄のかわいい女の子です。猫好きの方、ぜひ猫トークをしましょう！



ふなやま

ボードゲームが好きで、ついいろいろ買ってしまう。アニメや漫画も好きです。おすすめがあればぜひ教えてください！

### 地域のサポートや居場所のご紹介

#### 伴走支援センターみかん

ひきこもり状態に悩んでいるご本人やご家族を対象に、自宅への訪問相談を行っています。来所での相談も可能です。  
場所：田端町13番35号（1階）  
電話：62-7632  
時間：月～金曜日 午前9時15分～午後6時  
（祝日・年末年始除く）

ホームページ



#### みんなのつどうばしょ（通称：みつば）

生きづらさを抱えている人同士が自由な雰囲気の中で、心に抱えている思いを語り合えるサロンです。誰かとおしゃべりをしたり、お茶を飲みながらほっと一息ついたり…“誰が来てでもいい場所”です。  
場所：田端町3番18号（村上桜ヶ丘高等学校同窓会館）  
時間：水・土曜日 午前9時30分～午後3時30分  
利用料：100円（1回） ※1カ月の上限額500円  
問い合わせ先：社会福祉協議会地域福祉課（☎62-7757）