

- ◆「離職期間が長く就職活動に不安がある」
- ◆「年金収入はあるが、うまく家計の管理ができない」
- ◆「家賃が支払えず立退きを要求されている」



「相談してみませんか？」

しらおか生活相談センター

市では、生活困窮者自立支援制度に基づき、生活のさまざまなことでお困りのかたを対象に自立に向けた支援を行っています。

生活困窮者自立支援制度について

【自立相談支援事業】

社会が多様化、複雑化している現在、失業などによる経済的な困窮、単身世帯の増加などによる社会的孤立、傷病による医療費負担の増加など、誰もが生活困窮状態に陥る可能性があります。

そのようなときに社会福祉などの専門的な知識を有した支援員が相談に応じ、相談者にあった支援計画を策定することで、自立に向けた支援を行います。

【住居確保給付金】

離職、廃業から2年以内または休業などにより収入が減少して離職などと同程度の状況にあるかたに対して家賃相当分（上限額あり）を有期で支給します。申請には、就職活動を行うことなどの要件があります。

どなたでも相談できます

経済的な問題をはじめ、生活の不安や困りごとについて幅広く相談に応じます。

収入が減って生活が苦しい、家計のやりくりがうまくできない、仕事を探したい、家族がひきこもりで将来に不安があるなど。

まずは相談を

しらおか生活相談センター

(はびすしらおか:白岡市社会福祉協議会内)

☎ 0480(92)1746

お気軽にご相談ください。支援員がご自宅などに訪問することもできます。

3月は自殺対策強化月間です

日本の自殺者数は平成15年をピークに年々減少しましたが、令和2年に再び増加しました。令和3年は若干減少したものの、2万人以上のかたが亡くなられています。他の先進国に比べ日本の自殺率は高く、若年層や女性の自殺が増えています。身近に悩んでいるかたがいたら、寄り添い、話を聴いてください。

ゲートキーパーになろう

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な資格は必要ありません。誰もがゲートキーパーになることができます。

<ゲートキーパーの役割>

変化に気づく

- 家族や仲間の変化に気づいて声をかける

支援先につなげる

- 早めに専門家に相談するよう促す

じっくりと耳を傾ける

- 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

温かく見守る

- 温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ためしてみませんか？

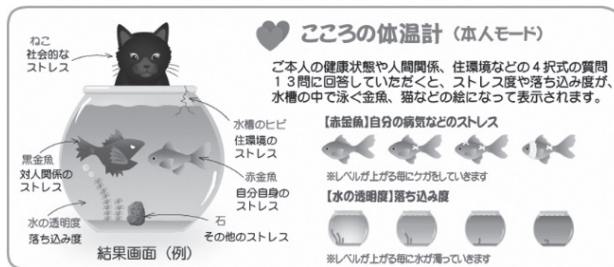
『こころの体温計』

スマートフォンなどから、簡単な質問に答えるだけで気軽にストレス度や落ち込み度がチェックできます。



▲こころの体温計

<例：本人モードの結果画面>



厚生労働省のホームページに
相談先が掲載されています

『まもろうよこころ』



▲相談先