

- ◆「離職期間が長引いてしまい就職活動に不安がある」
- ◆「年金収入が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、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、支援計画を策定することで、相談者にあった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)を有期で支給する制度です。申請に当たっては、求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

就職活動に関することや、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減った、家計のやりくりがうまくできない、家族がひきこもりで将来に不安があるなど、経済的な問題や家庭の問題など幅広く相談に応じます。

まずは相談を

相談窓口 「しらおか生活相談センター」(白岡市社会福祉協議会内)

☎ 0480 (92) 1746

窓口が電話でご相談ください。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

自殺対策強化月間をきっかけに、ゲートキーパー「あなたにも出来る自殺予防のための行動」を知ってください。

ゲートキーパーとは

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることができる、いわば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。

適切な対応とは

1 気づき

●家族や身近な人の変化に気づいて、声をかける

家族や身近な人の変化に気を配り、悩みを抱えている人が発するサイン(元気がない、ため息が増える、食欲が落ちる、不眠が続くなど)になるべく早く気づきましょう。

2 傾聴

●本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、できるだけ傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感したうえで、相手をたいせつに思う自分の気持ちを伝えましょう。

3 つなぎ

●早めに専門家に相談するように促す

治療の第一歩は相談機関、医療機関への相談から始まります。一人で悩まずに専門家へ相談するよう促しましょう。

4 見守り

●温かく寄り添いながら、じっくり見守る

あせらずに優しく寄り添いながら、見守りましょう。必要に応じ相談に対応し、専門家に情報提供しましょう。

『あなたのそのひとことで救われる人がいます。そして、もしあなた自身が悩んでいたなら一人で悩まず相談を。』

相談先

県立精神保健福祉センター

◎窓口相談(平日 午前9時～午後5時) ※電話予約制 ☎048(723)3333

◎電話相談「こころの電話」(平日 午前9時～午後5時) ☎048(723)1447

厚生労働省「こころの健康統一ダイヤル」(24時間365日) ☎0570(064)556

埼玉いのちの電話(24時間365日) ☎048(645)4343 **問合せ** 健康増進課成人保健担当 ☎0480(92)1201