

ひとりで悩まず ご相談ください

相談無料
秘密厳守

くらしの中の困りごとをどうしたら解決できるか
一緒に考えていきましょう。

経済的に
不安がある

家賃が払えない

これからの
生活が心配…

仕事がなかなか
見つからない

ひきこもりなど
家族のことで
困っている

どこに相談
していいのか
わからない

受け止めます

あなたの悩みを
お聞きします

整えます

困っていること、
悩んでいることを
整理します

支えます

支援計画を立て
寄り添い支援を
します

☎0285-43-1236

社会福祉法人 下野市社会福祉協議会 生活困窮者自立相談支援事業

くらし応援センター「ささえーる」

月～金曜日(8:30～17:15) 土、日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く

例えばこんな悩みはありませんか？

こんなこと…と思わずに、まずはご相談ください。

生活のこと

- ◆お金も食べるものもない。
- ◆電気・ガス・水道が止められてしまう。
- ◆仕事をしないで家にばかりいるが、何をしようかわからない。
- ◆今のままではダメ、とわかっていてもどうしたらよいかかわからない。
- ◆親から離れて自分で生活したい。

お金のこと

- ◆収入が不安定でこれからの生活に不安がある。
- ◆税金や保険料の支払いができない。
- ◆借金の返済が大変で、生活していけない。
- ◆お金や家計の管理が苦手で、毎月赤字になってしまう。
- ◆家賃が払えず、アパートから出ていってほしいと言われている。
- ◆働きたいが、準備のためのお金がない。

就労のこと

- ◆失業してしまった。これからどうしたらよいかわからない。
- ◆仕事をしたいけど、どうしたらよいか分からない。
- ◆仕事が続かない。
- ◆長い期間働いていないので、働けるか心配。
- ◆人との付き合いが苦手だが、自分に合った仕事があるか知りたい。

その他のこと

- ◆子供の学校の給食費が払えない。
- ◆生活に余裕がなく、子供に対して手が回らない。
- ◆一人で子供を育てているが、色々な不安がある。
- ◆心の病気があり、仕事や生活が不安。
- ◆一人ぼっちで孤独。
- ◆子供がひきこもりで、今後が心配。

🍀 例えば、こんなことをお手伝いしています

- 生活する上での「悩みごと」を他の専門機関と一緒に解決に向けて支援します。
- 不安がある場合、公共機関やハローワーク等の窓口に同行します。
- 日々の生活費の使い方に不安がある方に、一緒に家計簿を見直します。
- 滞納や借金の整理と返済方法を一緒に考えます。
- 地域や社会とつながるためのお手伝いをします。
- 生活習慣を整えるための支援をします。



まずは、お気軽にご相談ください。

社会福祉法人 下野市社会福祉協議会 生活困窮者自立相談支援事業

くらし応援センター「ささえーる」

☎ 0285-43-1236

受付時間 / 月～金 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

〒329-0414 下野市小金井789番地(ゆうゆう館内)

Mail : info@shimotsuke-syakyo.or.jp

