

相談してください

**家計**  
のこと

**仕事**  
のこと

**住居**  
のこと



文京区

相談無料

あなたの悩みを聞き、一緒に考え、  
解決するお手伝いをします

自立相談  
支援

学習支援

家計改善  
支援

就労準備  
支援

住居確保  
給付金

一時生活  
支援

designed by Freepik.com

お問い合わせ・ご相談は… **文京区自立相談支援窓口**へ

電話: **03-5803-1917** FAX: 03-5803-1354

月曜～金曜(土日、祝日は除く) 8:30～17:15

〈文京区にお住まいの方が対象です〉



▲自立相談支援HP



# ご相談をお聞きし、解決に向けて一緒に考え、 寄り添いながら支援していきます。

## どこに相談してよいか分からないことも、気軽にご相談ください。

### 家計・生活のこと

- ・こころが不安定で人との関わりが  
苦手でひきこもりがち
- ・病気になり今後の生活が不安
- ・借金や滞納があって生活が苦しい

### 仕事のこと

- ・退職してから、再就職ができない
- ・人間関係が苦手で仕事が続かない
- ・働く自信がない

### 住居のこと

- ・失業し収入がなくなり、家賃が払えない
- ・住み替えたいけれど、家探しが大変
- ・住むところがない

●こころに不安を抱える方へ専門の支援員による相談

- 家計表の作成、家計収支の見直し
- 貸付制度の紹介
- 債務整理のアドバイス
- 法律相談に向けた課題整理・同行支援



- 仕事のさがし方のアドバイス
- 履歴書作成のサポート・面接対策
- ハローワークへの同行
- 就職決定後のサポート



- パソコンの基本操作や対人関係を考えるセミナー
- 社会福祉施設などで仕事体験

●住居確保給付金の支給

離職や減収などの理由により「住居を失った」または「失うおそれのある」方を対象に、一定期間の家賃相当額(上限あり)を支給します。

- 転居に関わるお手伝い
- 一定期間、宿泊場所と食事の提供

※「住居確保給付金の支給」「就労準備支援」「一時生活支援」については、一定の資産・収入に関する要件を満たしている方が対象です。

- ご事情により、窓口にお越しいただけない場合は、ご自宅への訪問も行います。
- 一人ひとりの状況に応じて作成した支援プランに沿って相談員が寄り添いながら伴走型の支援を行います。
- ハローワークなどの各種支援機関と連携した包括的な支援を継続して行います。
- 生活保護についてのご案内も行います。(生活保護の申請も同課窓口で行います。)

お問い合わせ・ご相談は…

## 文京区自立相談支援窓口へ

# 電話：03-5803-1917

FAX：03-5803-1354

8:30～17:15 月～金曜(土日・祝日除く)

〒112-8555

文京区春日1丁目16番21号

文京シビックセンター9階北側

生活福祉課 自立支援担当



▲自立支援担当HP

