

# —青森県生活困窮者自立相談支援事業—

(※本事業は青森県からの委託を受けて実施しています)



大間町・東通村・風間浦村・佐井村に  
お住まいの皆様へ

あなたの生活の「不安」や  
「心配」を聞かせてください



失業などで、収入がなく生活に困っている方  
働いているのに生活が苦しくて悩んでいる方  
障がい等により、自立に不安があり悩んでいる方 など

あなたの暮らしが安心した毎日になるまで、  
寄り添いながら支援します

～相談・支援は無料です。秘密は守ります～

## 下北地域自立相談窓口

☎ 0175-33-3023

フリーダイヤル 0800-800-7114(FAX 兼用)

E-mail : shimokita@aosyakyo.or.jp

(月曜日～金曜日 9:00～17:00)

※土日、祝日、年末年始を除く)

〒035-0073  
むつ市中央1丁目8番1号  
むつ市社会福祉協議会内



# あなたの悩み、解決に向けて一緒に考えます

例えば…、このようなお悩みはありませんか？

- ・ お金のこと [ 収入がなく生活に困っている  
親の年金で生活しているが、将来が不安など ]
- ・ お仕事のこと [ 失業して仕事を探している  
障がいがあるが働きたいなど ]
- ・ 人づきあいのこと [ 離婚や扶養など家庭や職場など日常生活での悩み  
引きこもりなど ]
- ・ 病気や体調のこと [ 障がいがあるため仕事が続けられない  
退院後の生活や仕事など ]

体調に不安があるけど働きたい…  
どうやって仕事を探せばいいのかな…

収入が足りなくて生活が楽しくならないわ…

親の年金で生活しているがこの先が心配…  
働いたことはないけど、仕事を探してみようかな…

息子が働かないでずっと家にいる…  
先々の将来が心配だわ…



こんなとき…

相談窓口では、次のように支援を行います。

## STEP 1

お話を聞くため、相談窓口に来ていただくか、相談される方のところへ行ってお話をお聞きし、抱えている問題を把握します。

## STEP 2

お話の中で把握した問題に対して、どのような支援ができるのかあなたと一緒に考え、計画を立てます。

## STEP 3

一緒に考えた計画に基づき、ハローワークなど、関係する機関と連携をとりながら無理をせず根気よく、一つ一つの課題に取り組みます。

支援はあなたの暮らしが安心した毎日になるまで、寄り添いながら継続されます

下北地域自立相談窓口 ☎ 0175-33-3023

フリーダイヤル

0800-800-7114(FAX 兼用)