

# 「誰にも言えない悩み」こそ 誰かの助けが必要です

新型コロナウイルスによる深刻な影響が長引き、かつてないストレスから仕事や生活に不安を感じている人も多いと思います。国や自治体などによるさまざまな経済対策や支援策が行われていますが、それでも経済的・精神的に追い詰められている人が急激に増えています。

育児や介護疲れ、社会的孤立、事業不振、多重債務、アルコールの依存など複数の要因が重なると、自殺を考えるほどに追い込まれることがあります。このような状態は、現在のコロナ禍では「誰にでも起こり得る危機」といえます。ひとりで抱え込まずに、一緒に考えてみませんか？

## 収入が減少し、生活に困っている人へ

### ① 自立相談支援事業の相談窓口

【問合せ】 暮らしのサポートセンターみなみ（南魚沼市社会福祉協議会） ☎ 773・6919

生活を立て直したい場合に、相談に応じて支援を行います。

| 各種相談事業   | 事業の内容   |
|----------|---|
| 住居確保給付金  | アパートなどの家賃補助と求職活動の支援<br>※相談は、福祉課 ☎ 773・6667まで      |
| 家計改善支援事業 | やりくりの見直し、家計の見える化など、家計改善のアドバイス                     |
| 子どもの学習支援 | 居場所の提供、学習習慣の定着支援など                                |
| 求職活動の支援  | すぐに仕事に就くことが可能な場合、ハローワークとの一体的な支援                   |
| 就労準備支援事業 | 病気などですぐに仕事に就くことが難しい場合、日常生活リズムの回復や社会参加・就労に向けての準備支援 |
| その他必要な支援 | フードバンク（食料支援）、法律相談の調整など                            |

QRコードを読み込んで、相談受付フォームから申し込むことができます



### ② 生活保護制度の相談窓口

【問合せ】 福祉課 厚生福祉係 ☎ 773・6667

生活保護は、さまざまな原因で生活に困っている人に対し、憲法第25条で定める健康で文化的な最低限度の生活を保障し、生活・健康の維持向上や自立に向けて支援する制度です。

支援を必要としている人は誰でも、権利として利用できるものです。まずはご相談ください。

**支援内容** 給料、自営収入、年金、各種手当などのすべての収入が、国が定める基準を下回る場合に、不足する部分についてのさまざまな給付と自立の支援。

※詳しくは、市ウェブサイト（「生活保護」で検索）をご覧ください

## 心や体の不調を感じる人へ

【問合せ】 保健課 ☎ 773・6811

ストレスが長引き、イライラしやすくなったり、ささいなことで不安になったりしていませんか。眠れない、食欲がない、アルコールの量が増えているなども不調の大きなサインです。心の不調が体の不調として表れることもあります。少しでも体調の変化を感じる時は、SOSを出してください。不安な気持ちを聞かせてください。