

自立したいという 意思があれば 解決の道が開けます！

宮崎市自立相談支援センター「これから」では、さまざまな事情で生活上の困りごとを抱えている皆さんの相談を受けています。センターでは、支援員が本人の自立したいという意欲に寄り添いながら、一緒に解決策を検討していきます。

また、今、何が問題なのかを本人が気付いていない場合も多く見受けられます。早期に相談を受けることで、早めの解決につながります。相談内容の秘密は厳守しますので、気軽に相談してください。

宮崎市自立相談支援センター 「これから」

- 住所／松橋1-6-36 平野ビル1階
- 受付時間／月～金曜日(土・日・祝日・年末年始を除く)、9時～17時。メールは24時間受け付け。
- 対象／市内在住で、生活保護を受給していない人
- 相談時間／初回60分～90分程度。
- 申し込み／直接来所するか、電話、FAXまたはメール(10jiritsu@city.miyazaki.miyazaki.jp)でセンターへ。

※直接来所する場合は、事前に電話予約しておくことをお勧めします。直接来所が難しい場合は、相談日程や場所の調整も可能です。



【問】宮崎市自立相談支援センター
☎42-9239 FAX29-6733



※車の場合は市役所の駐車場を利用してください。



生活費が苦しく、銀行口座の残高不足で公共料金が引き落としされないため、毎月請求書が手元に届きます。支払い期限を過ぎて電気やガスが止められることもしばしば起こります。

公共料金を支払ってはいるが、いつも期限内に間に合わない。



課金型のオンラインゲームに 夢中になっている。

無料で遊べるとあって気軽に始めたものの、ゲームをより楽しむための追加機能や、難易度の高いステージへの挑戦に関心が高まり、課金モードへ。ゲームが進むにつれて、さらに高額な課金も発生します。



「ちょっとだけ…」と頼るうちに、 手元はクレジットカードだらけに

複数のカードを持つと、利用限度額に余裕のあるカードでお金を借り、期限が迫る別のカードの支払いに充当。毎月の給与が支払いに消え、生活費に再びカードを使う悪循環ですが、これが「やりくり」と勘違いします。

収入はあるはずなのに、 とにかくお金がない。



収入と支出の管理ができておらず、車や服などに過剰な支出をしているため、安定した収入があっても、貯金どころか、生活するための現金が手元にありません。

特集2

困りごとを 抱えていませんか？

ここでは、宮崎市自立相談支援センターに寄せられる主な相談内容を紹介いたします。仕事や債務のことなど、困ったときは早めに相談してください。この機会に、普段の生活を見直してみませんか。

【問】社会福祉課 ☎21-1775 FAX31-9663



いい仕事に巡り合えず、 働く気力を失って家に こもるようになった。

職場環境になじめず退職し、雇用保険や預貯金の切り崩しで生活。ハローワークで仕事を探すものの、面接で失敗したり、希望する職種がなかったりして自信を失っていきます。雇用保険の受給も終了し、実家で悶々(もんもん)と過ごすように。



仕事が長続きせず、 収入が安定しない。

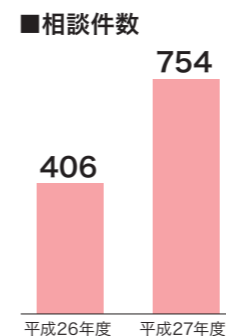
職場での人間関係が嫌になってしまい、半年足らずで退職。再就職先でも前職での苦い経験がよみがえり、コミュニケーションが取れずに居場所をなくします。当然、収入も安定しません。

注目

相談件数は
1年で約2倍！

働き盛りが抱える深い闇

生活費や職探しなど、生活上の困りごとに関する相談件数は、平成26年度は406件だったのが、27年度には754件とこの1年で倍増。状況が深刻であるにも関わらず問題に気付いていなかったり、誰にも相談できずに抱え込んでいたりする人がいることを考えると、この数字は氷山の一角です。中でも、継続して自立支援を行っている事例の多くは働き盛りの男性です。収入や人間関係など仕事上の悩みを抱えながら、家賃やローンなどの支払いにも苦しんでいる様子がうかがえます。



■相談内容
(上位5位)

- 1 収入生活費
- 2 職探し
- 3 家賃・ローン
- 4 病気・障がい
- 5 債務

自立支援事例

～Aさんの場合～

賃貸アパートに住む、40代独身男性・Aさん。職業はアルバイト。母子家庭で育ちましたが、母が他界したため頼れる親戚はいません。収入は月6万円。近く退職予定で今後の収入の見込みがない一方、3社から合計60万円の借金を抱えており、月に3万4000円を支払っていました。相談内容は転職支援と借金整理。まず住居確保給付金を活用し家賃を払うなどして生活基盤を安定。また、手取り11万円の安定した就労先が決まりました。その後も別の債務が発覚したり、家計の管理ができないなどの事態がありました。弁護士と協力したり、レシートを家計表に貼って管理してもらうなどして、借金に頼らない生活ができています。