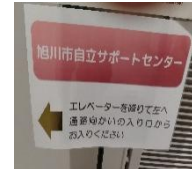


こんにちは！「じさぼ」です。

「じさぼ」と「旭川市自立サポートセンター」は、経済的な困り事を中心に、仕事や生活に関する相談をお受けしています。お金の管理方法や家計の見直しのアドバイスも行っています。

- ▶窓口 月曜日～金曜日 午前8時45分～午後5時15分 旭川市総合庁舎5F
- ▶休日 土・日・祝・年末年始(12/30～1/4)
- ▶対象 旭川市内にお住まいで、生活保護を受けていない方
- ▶電話 0166-23-1134 (ご相談の際は事前にご連絡ください。)



「じさぼ通信2」では、センター寄せられた相談について、ご紹介したいと思います。

## 家計改善支援事業

## 支援員と共に家計(収支)を見直し、生活が安定した事例

### 【主訴】

積立、生命保険、奨学金の返済などがあり、毎月の家計(食費や公共料金の支払い)に余裕がない。独力での家計見直しに不安を感じる。

### 【世帯の概要】

- ・ 30代女性、専門職(夜勤)+副業
- ・ 疾患があり通院中
- ・ 高校生の息子と2人暮らし
- ・ 病気により夜勤が困難であるため退職予定(再就職先未定)



### 【相談で行ったこと】

- ・ 1か月間の家計収支表作成した。
- ・ 『家計改善支援事業』にて家計収支表を作成・分析し、対応方針を検討した。
- ① 『収入に応じた支出目標』を設定
- ② 「止める・減らせそうな支出」「変更できない支出の優先順位」を検討
- ③ 「転職条件・就職活動の手段」「転職決定・稼働開始までの猶予期限」を検討
- ④ 「副業を含めた各種制度活用方針」を検討
- ⑤ 家計簿は本人が記載
- ⑥ 「家計簿定期チェックと分析」のための面談を行う(対応策の見直しと実行状況の確認)
- ※ 各種制度申請(各窓口への相談含む)・家計簿作成・就職活動は相談者が実施した。

### 【相談開始～支援1か月目】

- ・ 不明な支出を確認し、いくつかの支出を減らした。
- ・ 失業給付や退職金のスケジュールを把握し、当面の生活資金を確保した上で、就職活動を開始した。

### 【支援2ヶ月目】

- ・ 再就職先が見つかった(就業は3ヶ月後を予定)。
- ・ 家計簿から次の収入までの生活目標を確認し、副業を増やす対策を検討した。

### 【支援4ヶ月目(現在)】

- ・ 家計状況の把握と、就労開始までの不安について本人に確認した。

### 【結果】

- ・ 『相談者が作成した家計簿を一緒に見る』『支出の項目ごとに無駄がないか確認する』『相談者の対策に助言や情報提供する』ことで相談者自らによる問題解決に繋がった。

### 【相談者の感想】

- 人に見てもらうために家計簿をつけると自分で見えなかった家計収支が見えた気がする。
- 自分でも考えていたが、相談することで対応策がよりはっきりした。
- 家計の詳細を聞いてくれる窓口がなかったので安心できた。

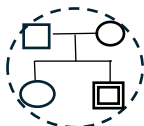


## 【主訴】

仕事をしたいが、面接が苦手で応募の一步を踏み出せない。ハローワークの利用もできず何から始めればいいのかわからない。

## 【世帯の概要】

- ・ 24才／男性／父母、姉の4人世帯
- ・ 大学卒業後、就職できずひきこもり
- ・ 心理検査結果は平均値



## 【課題と目標】本人と確認

- ・ 大学を卒業後、社会との接点がなく孤独・孤立状態である
- ・ 就労開始に向けて事前準備する 自分に合った仕事に就く



## 【相談までの生活】

- ・ 教育熱心な両親のもと、父と姉は公務員、母は事務職勤めで厳格な家庭で育つ。
- ・ 中学生から高校生までサッカー部に所属し、スポーツ万能で活発であったが吃音があり、コミュニケーションが苦手なで、こだわりも強い。
- ・ 大学で心理学を学ぶが、人の言葉を真に受けやすく騙されやすい為、友人の誘いで詐欺グループのセールスに勧誘されていた。
- ・ 大学卒業後、就活に出遅れ旭川の実家に戻るが、就職のタイミングを逃しひきこもりになる。
- ・ 母の勧めで心理検査を受ける。結果、IQ82 同年代に比べるとやや低め、言葉の意味や一般的な知識は年齢相応に身につけているが、相手に物事を説明することは苦手。自閉症スペクトラム、発達障害の検査は基準値を超えなかった。
- ・ 1年半のひきこもりで父との摩擦が大きくなり、心配した母と姉に連れられ相談に来所。

## 【支援結果】

- ・ 大手スーパーのバックヤードとして1日4時間の就労が決まる。
- ・ 雇用先からの信頼を得て、徐々に勤務時間数を増やし、現在フルタイムで稼働中である。
- ・ 従業員同士の交流もあり孤立状態が解消され、陰険であった父との関係も良好になり、精神的自立心も向上している。

## 【相談者の感想】

- 自分の進路がわからなかったが、相談する事で自分自身を理解することができた。
- 就労を継続し、やりがいを感じながら働く事ができている。●相談して良かった！



## 【相談開始～就労まで】

- ・ 就労支援員との定期面談を行い、就労の心構えや履歴書作成、面接練習を行う。
- ・ HW 連携事業に参加し、自分に合った求人に応募する。
- ・ ハローワーク主催の就労支援セミナー(動画視聴)を4日間受講し、就労へのイメージと心構えを持つことができるようになる。
- ・ 毎週来所し、求人の閲覧、応募できる求人の絞り込み、応募書類添削や模擬面接を行い就労意欲が向上する。
- ・ 道内外の高収入で、専門性の高い仕事内容の求人挑戦するが不採用が続き、求人への応募見直しを図る。
- ・ 自分自身の棚卸作業をしながら、自分に見合う仕事について自己理解を深められるよう定期面談を行う。

出合いの機会・ふくしにつながる場 開催中

本が好きな方はもちろん  
あまり読まない方も大歓迎です

スタッフのおススメ本もご紹介しています

どうぞお気軽にのぞいてみてください



**本がある自由な部屋**  
ゆったりまったり  
すこしませんか？

13:00~16:00  
旭川市中央図書館  
2階 視聴覚室

※ 出入り自由です

令和7年 6月24日(火)	令和7年11月25日(火)
令和7年 7月29日(火)	令和7年12月23日(火)
令和7年 8月26日(火)	令和8年 1月27日(火)
令和7年 9月24日(水)	令和8年 2月17日(火)
令和7年10月28日(火)	令和8年 3月24日(水)

今回は、2つの事例をご紹介いたしました。

困りごとが起きた際、早い段階で相談いただき、何より相談者ご自身が「どうにかしたい」という強い思いを抱いていたことが印象的でした。相談者様の主体的な取り組みをサポートし、課題解決に向けて共に歩みを進められたことが、目標達成につながったと考えております。お困りの方、お悩みの方がいらっしゃいましたら、ぜひ一緒に考えさせていただきます。ご連絡お待ちしております。

【発行・お問い合わせ】

旭川市社会福祉協議会

旭川市自立サポートセンター

〒070-0037 旭川市7条通9丁目48番地 旭川市総合庁舎5階

Mail: jiritsu-support@asahikawa-shakyo.or.jp

TEL: 0166-23-1134

