# 流山市生活困窮者自立支援事業

令和6年度　9月号

# ユーネットだより

**流山市くらしサポートセンター　ユーネット**

〒270-0121　千葉県流山市西初石3丁目101-21鈴木ビル1F

TEL　04-7197-5690　　Mail：　yu-net@lec.co.jp

**受託運営：株式会社東京リーガルマインド**


## 【ごあいさつ】

流山市で生活にお困りの方の相談と支援をおこなう「ユーネット」を令和6年4月より流山市の委託を受けて株式会社東京リーガルマインドが運営することになりました。

ユーネットでは、専門の支援員が相談者に寄り添いながら、解決に向けたご支援を行います。お困りの方は、ぜひご活用ください。

相談事務所・電話番号は以前と同じですが、メールアドレスは変更になりましたので、下記のアドレスにお送りください。

メールアドレス：　yu-net@lec.co.jp

ユーネット所在地

## お知らせ　案内チラシを市内公共施設に、のぼり旗を事務所に設置しました！

**流山市くらしサポートセンター ユーネット ホームページ**

https://public.lec-jp.com/seikatukonkyuu-nagareyama/

# 流山市生活困窮者自立支援事業

くらしに困っている相談者に寄り添いながら、自立に向けてお手伝いをするのが、
**流山市くらしサポートセンター ユーネット** です。

## ユーネットでの支援内容

来所 訪問　包括的な相談支援

### （1）自立相談支援業務

ユーネットでは、相談者様からくわしくお聞きし、ご本人の同意のもと、具体的な支援プランを作成して、生活困窮など、相談者様が抱える問題の解決や改善に向け、相談員が寄り添いながら支援を進めます。

### （2）就労準備支援業務

経済的な困窮を抜け出すための根本的な解決方法が、安定した仕事に就くことです。しかし、様々な理由により就職活動に踏み出すことが難しい方もいらっしゃいます。ユーネットでは、就労に向けてスタートするため、セミナーなどを通じて支援します。

（生活自立支援）生活習慣や生活リズムのチェックと形成
（社会自立支援）自己分析と理解、コミュニケーション能力の向上
（就労自立支援）PC研修、ビジネスマナー研修、応募書類・面接指導など
※相談者各自の希望や経験などに応じた求人情報の開拓や提供にも取り組みます。

### （3）家計改善支援業務

収入と支出を管理することは、生活再建のための必須要件です。ユーネットでは、毎月の家計をチェックして、収支の適正化に向けたお手伝いをします。

また、家賃や税・公共料金の滞納についての相談や、多重・多額の債務に関する弁護士へのつなぎと同行などの支援も行います。

## 【コラム】（第1回）

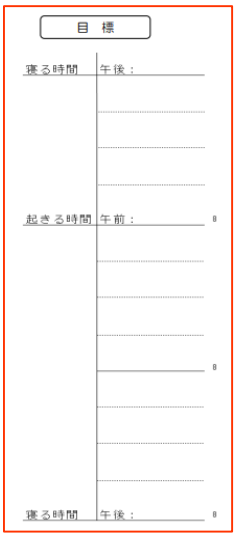
### 就労準備支援セミナーについて「生活習慣セミナー」から

生活の困窮状態から抜け出し、経済的な自立を図るために、安定した仕事に就くことが必要です。しかし、就労したいが、ハローワークや民間の就職情報サービスを利用して仕事を探す活動に踏み出せない方、また、なかなか採用に至らない方、就職しても早期の離職を繰り返す方などがいらっしゃいます。そのような方を対象にするのが、「就労準備支援」です。

このコラムでは、ユーネットが行う就労準備支援で使用するLECオリジナルのセミナーテキストから、プログラムの概要を紹介します。第1回は「生活習慣セミナー」です。

生活習慣を改善し、健康を維持する生活を送ることは、仕事を安定して継続するためにも大切なことです。

『改善ポイント』
①生活リズム、②衣食住、③家計の３つの視点
起床から就寝までのタイムスケジュールをチェック
⇒ 現状と目標の比較（平日と休日で）
住まい・食事・身だしなみをチェック
⇒ 清掃・整理、健康的な食事内容、身だしなみの改善によるマナーの向上
「家計表」の作成によるお金のやりくりの明確化
⇒ 収入と支出の整理による節約目標の設定

『段取り力・時間管理法』
行動する前に一歩先を読む力を身につけるにはどうするか
⇒ ゴールとシナリオを描く。事前準備をする。優先順位をつける。
限られた時間を有効活用するための時間管理の方法
⇒ 時間の管理ではなく、行動の管理（しめきりの設定、行動チェック、時間配分）。

『ストレスマネジメント』
ストレスとは何か
⇒ ストレスのサイン（体と心）
ストレスをやわらげる
⇒ 自分でケアする方法、自立訓練法について