相談者のきっかけ

卒業後に就いた仕事は、人間関係のストレスにより離職。その後、父が亡くなったことで、仕事をしなくてはならないとの思いが強くなり相談に至りました。

60代男性 / 高齢の母と同居 / 無職



高校中退後、ひきこもっていて何が不安かわからないくらい漠然としていた時に、知人に紹介されて相談に来ました。

30代女性 / 単身 / ひきこもり経験あり



お金がないことも、人とのつながりがないこともすごく重圧でした。でも相談することでふっと軽くなりました。吐き出して受け止めてもらえたのがよかったです。

50代男性 / 家族あり / 失業



相談はお住まいの区の福祉保健センター 生活支援課（区役所）まで

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
8:45～12:00　13:00～17:00

鶴見区
鶴見区鶴見中央 3-20-1
TEL 045-510-1785
FAX 045-510-1899
交通アクセス

保土ケ谷区
保土ケ谷区川辺町 2-9
TEL 045-334-6317
FAX 045-334-6030
交通アクセス

青葉区
青葉区市ケ尾町 31-4
TEL 045-978-2341
FAX 045-978-2416
交通アクセス

神奈川区
神奈川区広台太田町 3-8
TEL 045-411-7103
FAX 045-411-0361
交通アクセス

旭区
旭区鶴ケ峰 1-4-12
TEL 045-954-6069
FAX 045-951-5831
交通アクセス

都筑区
都筑区茅ケ崎中央 32-1
TEL 045-948-2311
FAX 045-948-2486
交通アクセス

西区
西区中央 1-5-10
TEL 045-320-8415
FAX 045-322-9877
交通アクセス

磯子区
磯子区磯子 3-5-1
TEL 045-750-2408
FAX 045-750-2542
交通アクセス

戸塚区
戸塚区戸塚町 16-17
TEL 045-866-8431
FAX 045-866-2683
交通アクセス

中区
中区日本大通 35
TEL 045-224-8250
FAX 045-224-8239
交通アクセス

金沢区
金沢区泥亀 2-9-1
TEL 045-788-7815
FAX 045-788-7883
交通アクセス

栄区
栄区桂町 303-19
TEL 045-894-8400
FAX 045-894-3423
交通アクセス

南区
南区浦舟町 2-33
TEL 045-341-1207
FAX 045-341-1219
交通アクセス

港北区
港北区大豆戸町 26-1
TEL 045-540-2329
FAX 045-540-2358
交通アクセス

泉区
泉区和泉中央北 5-1-1
TEL 045-800-2305
FAX 045-800-2515
交通アクセス

港南区
港南区港南 4-2-10
TEL 045-847-8404
FAX 045-847-0378
交通アクセス

緑区
緑区寺山町 118
TEL 045-930-2333
FAX 045-930-2329
交通アクセス

瀬谷区
瀬谷区二ツ橋町 190
TEL 045-367-5705
FAX 045-365-6351
交通アクセス

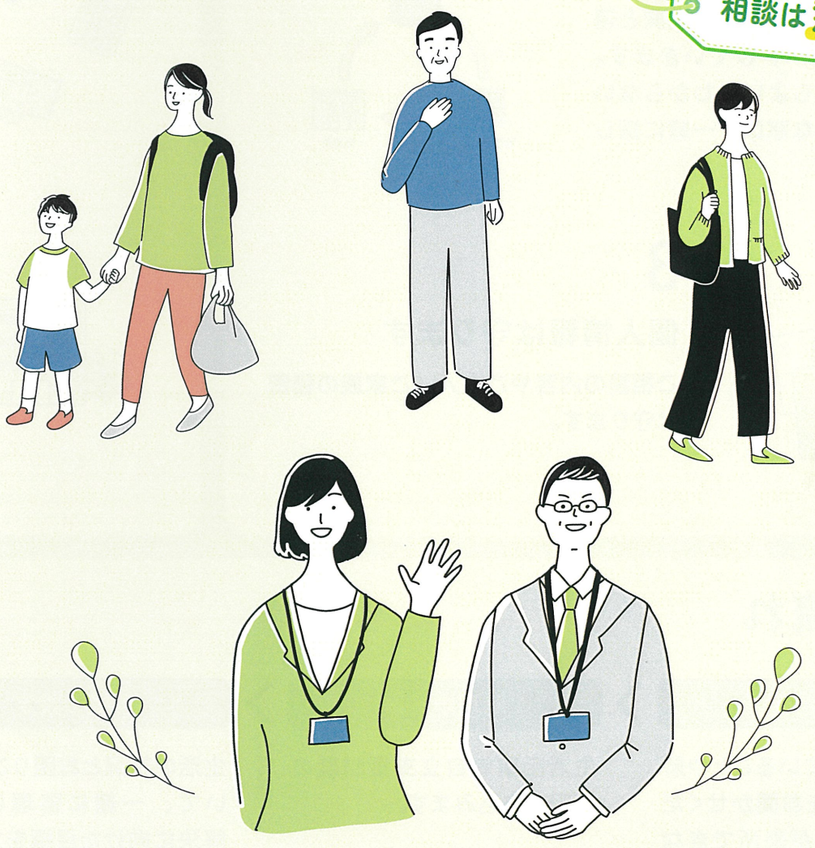
横浜市健康福祉局生活支援課　TEL 045-671-2429 FAX 045-664-0403　　令和8年6月発行

あなたとあなたの大切な人をサポートするために

くらしの困った　1人で悩まず、ご相談ください

それぞれの自立の形を実現するためのサポート

相談は無料です



横浜市健康福祉局生活支援課

横浜市　生活困窮者自立支援制度　検索

制度の特徴

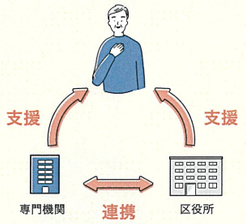


1 一人ひとりに寄り添い一緒に考えます

担当者が継続的に相談をお聞きしながら、生活の中での不安や困りごとをどうしていくか、解決策を一緒に考えます。

2 身近な機関と連携します

様々な制度を活用し、関係機関と連携しながらサポートしていきます。どこに相談したらよいかわからない場合でも、適切な窓口を一緒に探します。





3 個人情報は守ります

ご相談の内容やご本人、ご家族の秘密は守ります。

制度の内容



お仕事さがしをサポートします

区役所内にあるハローワークの窓口（ジョブスポット）などと連携し、求職活動のお手伝いをします。また、すぐに働くことに不安がある方には、職場体験などの就労に向けた準備や訓練の場を提供します。

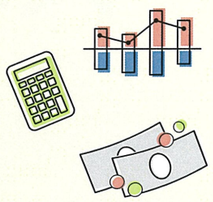
就労自立促進事業　就労準備支援事業　就労訓練事業



働くための住まいの確保をサポートします

仕事を失ったことなどにより家賃の支払いにお困りの方に、一定期間、家賃相当額を支給し、求職活動の支援を行います。
※収入や資産などの要件があります。

住居確保給付金（家賃補助）



家計の悩みにアドバイスします

生活費のやりくりがうまくいかない方に、専門家と一緒に、収支のバランスや借金の状況を整理し、自ら家計を管理できるようアドバイスします。必要に応じて、専門窓口の紹介などを行います。

家計改善支援事業



家計の立て直しのための転居をサポートします

収入が大きく減少し、家賃が安い住宅に転居する必要がある方に、家計改善の支援において、転居によって家計が改善すると認められることなどを要件として、転居費用を補助します。
※収入や資産などの要件もあります。

住居確保給付金（転居費用補助）



一時的に衣食住を提供します

住むところがなく生活にお困りの方に、一時的に宿泊する場所を提供します。

居住支援事業（シェルター事業）



子どもの学習をサポートします

子どもの学習支援、居場所づくりなどを行います。ご相談の内容に応じて、奨学金や貸付制度などのご案内もします。

寄り添い型学習支援事業

相談の流れ

まずはご相談

まずは、困っていることや解決したいことをお聞かせください。ご本人が来所できない場合などは、ご家族からのご相談も可能です。

初回相談日	年　月　日

利用申込み

生活困窮者自立支援制度の利用を申込みます。

申込日	年　月　日

目標の設定

生活の状況とお困りごとについて、一緒に整理します。解決に向けた目標を立てて、具体的に取り組むためのプランを一緒に作ります。

次回相談日	年　月　日

目標に向けての行動

目標達成に向けて様々な制度を活用しながら、一緒に取り組んでいきましょう。
定期的に担当者と状況を確認し、必要に応じてプランを見直します。

目標達成

あなたの自立の形を実現したら、目標達成です。
新たな困りごとが生じたら、いつでもご相談ください。

制度のご利用にあたって

お困りごとの解決について

お困りごとを解決するのはあなた自身の力です。担当者が、あなたがお困りごとを解決できるように寄り添い支援します。

お金の給付について

お金の給付を目的とした制度ではありません。

その他

生活保護受給中の方は本制度を利用できません。