

はじめに

「将来のために何をそなえれば良いんだろう。」

「どこに相談したら良いかわからず、問題が大きくなってしまった。」

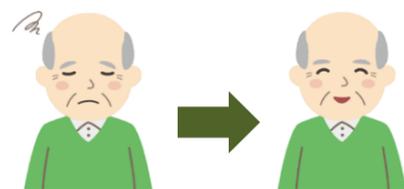
「相談先の情報が1つにまとまっていたら良いのに。」

住み慣れた地域で安心して生活していただくため、生活のお困りごとへの対応について検討を重ねる中で、地域の皆様や福祉に携わる支援者の方からのお声を頂きました。

将来起こりうる困りごとにそなえるため、さまざまな制度や窓口を簡潔にまとめた「お悩みあれこれガイドブック」を発行いたしました。

お悩みの内容に合わせたページをご覧ください、生活のそなえ、早めの相談にご活用ください。

支援機関・支援者から、この冊子を参考にさせていただける方へお渡しください。



本ガイドの使い方

- 左ページにお悩み、右ページに相談先が書いてあり、お悩みと相談先が対比するようまとめてあります。自分と似たお悩みをもつ人が笑顔になっている項目をお読みください。
- P.26には相談をスムーズにするためにご利用いただける「相談シート」があります。ぜひ、ご活用ください。
- 裏表紙には、あなたにとっての身近な連絡先を記入するスペースがあります。ご記入のうえ、わかりやすいところ（冷蔵庫に貼る、ひもでかけるなど）に保管してください。

【直接支援に携わる方へ】

介護サービスなどの直接支援に携わる中でこのガイドを活用し、その方に合った相談機関をご案内ください。また、スムーズな連携のためにP.26の相談シートもご活用ください。

【相談機関の方へ】

日ごろの相談支援や他機関連携の中でご活用ください。直接支援に携わる支援者の方や、地域で福祉活動などをされている方へこのガイドについてお知らせください。また、スムーズな連携のためにP.26の相談シートもご活用ください。

【民生委員など地域で福祉活動をされている方へ】

見守り事業などの日ごろの活動の中でご活用ください。何かありましたら、お近くの地域ケアプラザへご相談ください。

目次

○緊急時のそなえ

- ◆災害時・急病時のそなえあれこれ P.5

○生活のそなえ

- ◆仕事探しのお悩みあれこれ
 - ・仕事探しがしたい P.7
 - ・仕事をする準備がしたい P.9
- ◆住まいのお悩みあれこれ P.11
- ◆お金のやりくりお悩みあれこれ P.13
- ◆メンタルヘルスのお悩みあれこれ P.15
- ◆シニア世代のお悩みあれこれ P.17
- ◆地域でのお悩みあれこれ P.19
- ◆終活のお悩みあれこれ P.21

- それでも生活に困ったときは… P.23



はじめまして！そなえの大切さを伝えたいリスの「そなえ」です！みなさんに、生活のそなえを紹介するよ。よろしくね！