

困っていませんか？

仕事のこと

お金のこと

家族のこと

暮らしのこと

ひとりで悩まないで
話してみませんか？
一緒に考えます

このような悩み事はありませんか？

- ・働きたいのに働けない
 - ・仕事がなかなか見つからない
 - ・就職しても長続きしない
 - ・経済的に苦しい
 - ・家計のやりくりがうまくいかない
 - ・家賃を支払えない
 - ・病気がちで医療費が心配
 - ・将来が不安
 - ・家族のことで悩んでいる
 - ・社会に出るのが不安
 - ・ひきこもりで悩んでいる
 - ・相談できる人がいない
- ✽まずは困りごとを聞かせてください✽

相談は無料です 秘密は守られます

まずはお電話を



袖ヶ浦市自立相談支援室

～ そでさぽ ～

(袖ヶ浦市役所地域福祉課内)

〒299-0292 袖ヶ浦市坂戸市場1-1 北庁舎1F



Tel 0438-53-8840



月曜日～金曜日

(祝祭日・年末年始除く)

9：00～16：30



相談してください

ひとりで悩まずに

お話をきかせてください

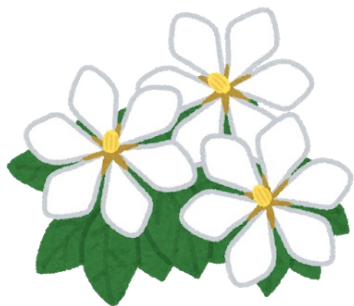
一緒に考えます

相談できる方

袖ヶ浦市にお住まいの方

お悩みをかかえているご本人

お悩みをかかえている方のご家族



ご相談の流れ

①まずはお電話をください

相談員がお話をうかがいます

内容や緊急性によっては専門機関に
つなぐこともあります

②相談室へお越しください

くわしくお話をうかがい

悩みごとや課題を整理します

(窓口に来られない場合、相談員が
ご自宅を訪問することもあります)



③ひとりひとりのプラン作成

整理した課題に応じて

ひとりひとりに

あった支援プランを

相談員が作成します

一緒に目標を考えましょう

④支援のスタート

目標に向かって

一緒に課題を解決します