



物価高騰を乗り切る！  
「家計改善支援」研修のご案内



2015年4月から「生活困窮者自立支援法」に基づいて、市・区役所等において、生活困窮者自立支援事業として、生活全般のお困りごとに対応する相談窓口が設置されました。「家計改善支援員」とは、支援事業のひとつである「家計改善支援事業」に従事する支援員のことです。生活クラブ生活協同組合・東京では、2015年5月より府中市にて事業を受託し、住民を対象に家計に関する相談を行っています。

研修では、家計に特化して16年以上も福祉業界で支援を行っている生活クラブの職員が講師となり、**家計管理の方法**や課題を解決するための**行動変容をサポートする仕方**を説明します。そのほかには、社会保障制度や貸付、債務整理などの**知識だけでなく**、相談者や家族と相談するための**関係作り**や、サポートしてくれる**関係機関との連携方法**など、**相談をスムーズに進めるためのコツ**をお伝えします。また、家族と家計に関して話し合うポイントや子どもへお金に関することの伝え方などを学ぶため、**ご自身の生活にも役立ちます**。

すでに**事業に従事している支援員**だけでなく、これから**支援員を目指したい方**や**ご自身の家計管理**を学びたい方も、ぜひご参加ください。

研修の詳細やお申込みは裏面をご覧ください

実生活でも使える「家計表」「家計簿」  
「キャッシュフロー表」等の資料を提供します！

項目	実施・実施済	実施・実施済日	金額
①収入合計 (㊦+㊧)			296,570
②支出合計 (㊨+㊩+㊪+㊫)			285,000
③収入超過額 (㊦+㊧-㊨-㊩-㊪-㊫)			11,570

2020年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年合計	年平均
収入合計	308,160	324,000	328,140	348,000	328,140	324,000	328,140	348,000	328,140	324,000	328,140	348,000	3,500,840	291,737
支出合計	306,500	318,000	322,000	342,000	322,000	318,000	322,000	342,000	322,000	318,000	322,000	342,000	3,485,000	290,417
収入超過額	1,660	6,000	6,140	6,000	6,140	6,000	6,140	6,000	6,140	6,000	6,140	6,000	15,840	1,320

日	項目	金額	残高	日	項目	金額	残高
1月1日	前月末残高		10,000	1月2日	給与	300,000	310,000
1月3日	食費	5,000	305,000	1月4日	交通費	2,000	303,000
1月5日	雑費	3,000	300,000	1月6日	貯蓄	10,000	290,000

## 「家計改善支援」研修の概要

対面での講座です

◆日時:全5回 20時間 ※コースをお選びください(参加できない回は、他コースに振替可能です)

回	金曜日コース	土曜日コース	開催時間	内容
第1回	1/10	1/11	13:00~17:00	生活困窮者自立支援事業とは？
第2回	1/17	1/18	13:00~17:00	相談する際のコミュニケーションのコツ
第3回	1/31	2/8	13:00~17:00	家計管理のポイント①(行動変容の方法等)
第4回	2/28	3/1	13:00~17:00	家計管理のポイント②(活用できる制度等)
第5回	3/28	3/29	13:00~17:00	関係機関と連携して行うチーム支援のコツ

### ＜相談者や家族と関係作り＞

●説得ではなく、納得できる説明  
困りごとを解決するためには、これまでのやり方を変えなければいけません。それが必要なことを頭ではわかっているにもかかわらず行動が伴わないことはよくあります。その際に、説得ではうまくいかないため、相談者や家族が納得できるような働きかけを説明します。

### ＜家計管理の手法＞

●ベースを理解し、次にアレンジ  
家計の問題点を知るためには、家計状況を把握する必要があります。そのため、家計状況を把握する方法としてベースとなるやり方をご紹介します。また、問題点が分かった場合の解決に向けたアプローチの仕方や家計のやりくりの方法を説明します。

### ＜関係者との連携＞

●紹介ではなく連携し、孤立を防ぐ  
家計に関する問題は様々な生活背景があり、その解決に向けた方法も制度の利用や家族関係への関わりが必要になることが多くあります。そのために、関係者と連携して、役割分担を行うことが重要です。紹介で手放してしまうことのないよう無理のない連携を説明します。

【対象者】 組合員・家計改善支援員・自立相談支援員・相談業に携わっている方又は関心のある方

【講師】 中森順子(社会福祉士・FP)※2008年から福祉に特化して活動する家計ソーシャルワーカー  
2013年に厚生労働省の検討委員会に参加し、本事業を作り上げる過程で協力。  
2015年から府中市にて主任家計改善支援員に従事。「行動分析学」をベースに行動変容をサポートしており、他自治体にて講師やスーパーバイザーを行っている。

【場所】 生活クラブ館 地下スペース(地図は右記参照)  
世田谷区宮坂 3-13-13(小田急線「経堂駅」徒歩3分)

【受講料】 **22,000円(税込)** ※申し込み後、支払い方法をご案内いたします

【申込】 事前予約制:二次元コード、または、電話での申込み

★申込締め切り★ 12月20日(金) ※先着順



○主催 : 生活クラブ生活協同組合・東京

○お申込み : 右の二次元コード または 電話でお申込みください

○お問合せ : たすけあいネットワーク事業部 (平日 9時~17時受付)

電話:03-5426-5207 / メール:kakeisoudan@seikatsu-club.jp

