焦らなくて大丈夫。
生活保護から始める、
無理のない自立の道のり

就労支援を活用して、
段階的に生活を立て直すためのガイド



NotebookLM

結論：自立は「保護を切ること」ではありません



いきなり制度から離れる



生活が回る状態を作ること

1. 制度理解を前提に計画を立てる
2. 就労負荷を段階的に上げる
3. 家計管理を習慣化する

就労の量だけでなく、体調・家計・住環境を含めて整えることが、安定した自立への近道です。

NotebookLM

「働き始めたら、すぐ保護が打ち切られる？」

誤解



「働き始めたらすぐ保護が打ち切られる」という強い不安。

現実



実際は「段階的な調整」。個別状況に応じた確認のもと、徐々に進めます。

NotebookLM

就労支援（B型）を使う本当の意味



土台作り

工賃や就労経験は、いきなり自立を迫るものではなく、生活再建の土台になります。

チームの連携

ケースワーカーや支援員と情報を共有し、制度と就労を対立させないことが重要です。

NotebookLM

段階的に進める、自立への3ステップ



この順で進めると、無理な反動を減らしやすくなります。

NotebookLM

Step 1&2：まずは「通うこと」と「見える化」から



無理なく通所できる
生活リズムの確立。

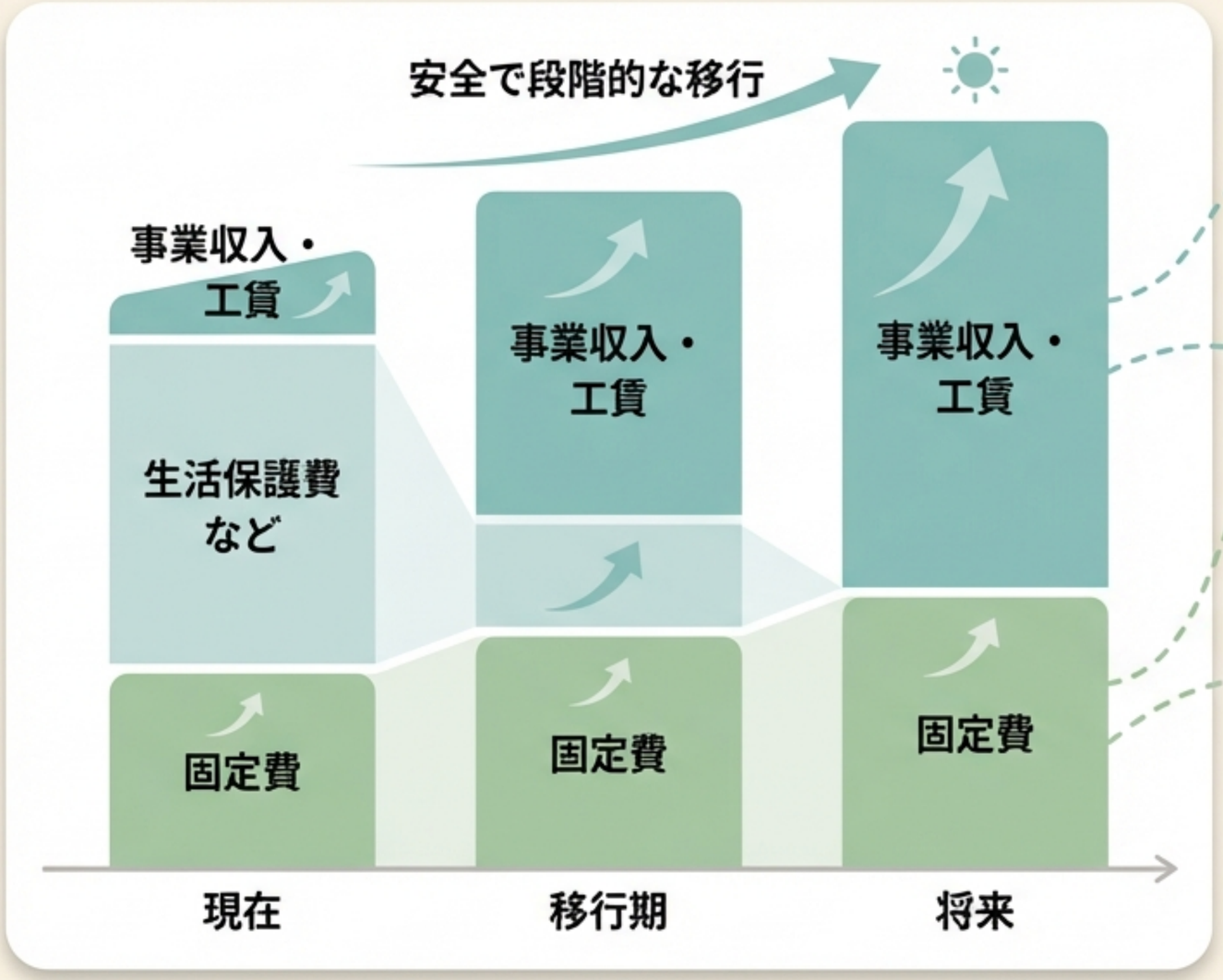


収入と固定費を見える化し、
月ごとの変動を把握。

小さな家計改善の積み重ねが、自立への実感につながります。

NotebookLM

Step 3: 収入と支出のバランスを整える



- 就労時間を少しずつ拡大
- 得られた収入（工賃）と生活保護費の段階的な調整
- 生活の質を落とさず、少しずつ自分の力で回せる範囲を広げる

NotebookLM

事例：不安を乗り越え、就労習慣を確立したケース

悩み



将来不安から、就労挑戦に踏み出せない状態。

取り組み



制度確認と家計記録を並行して実施。

変化



通所安定後に作業時間を拡大し、生活の見通しが持てるように。

NotebookLM

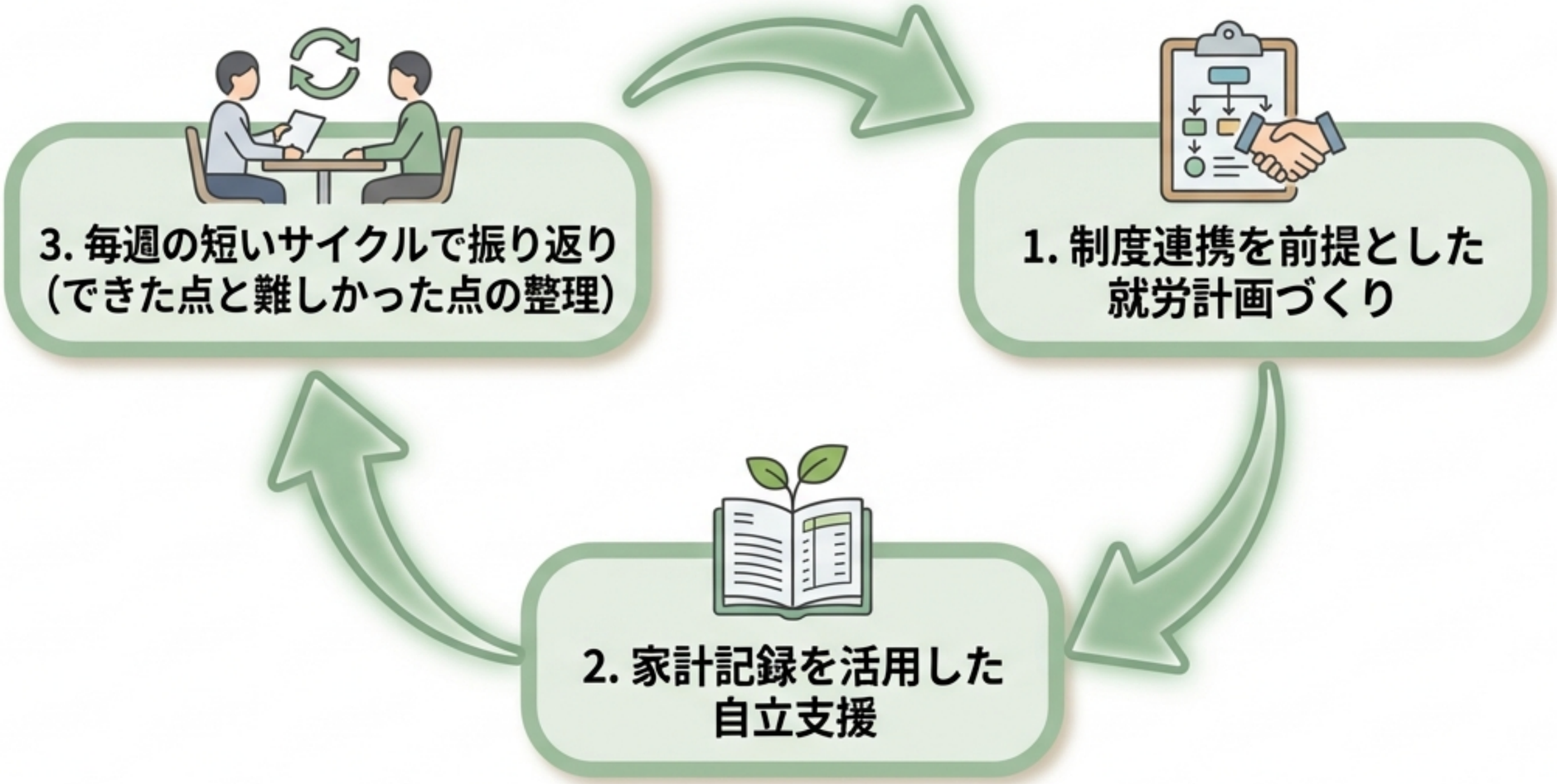
あなたは当てはまる？ セルフチェック

- ☐ 生活保護を受けながら将来を考えたい
- ☐ 制度と就労の両立に不安がある
- ☐ 家計を見える化したい
- ☐ 急がず段階的に進めたい

1つでも当てはまれば、それは次の行動へのサインです。
無理なく今の状態に合わせた調整から始めましょう。

NotebookLM

就労継続支援B型「アイデンド」のサポート体制



関係機関と連携し、本人が安心して前進できる計画づくりを重視しています。

NotebookLM

スタッフからのワンポイントアドバイス



「生活保護からの自立は、制度を急いで離れるより『生活を安定させる順番』が大切です。今を守りながら、次の一歩を作る形で一緒に進めましょう。」

NotebookLM

行動につなげる実践メモ（最初の14日間）

Days 1-3

収支の現状を整理し、固定費と変動費を分ける。



Days 4-7

就労で増やせる収入と維持が必要な支援を同時に確認する。



Days 8-14

ケースワーカー・支援員と、段階的な自立計画を作成する。



共有メモを作成しましょう
（現状収支、自立に向けた課題、次の手続き）。

NotebookLM

よくある質問（FAQ）

Q1: 生活保護受給中でもB型利用できますか？

A: 利用できます。収入申告の方法や就労条件を事前に確認しておくとスムーズです。

Q2: 工賃があると生活保護はどうなりますか？

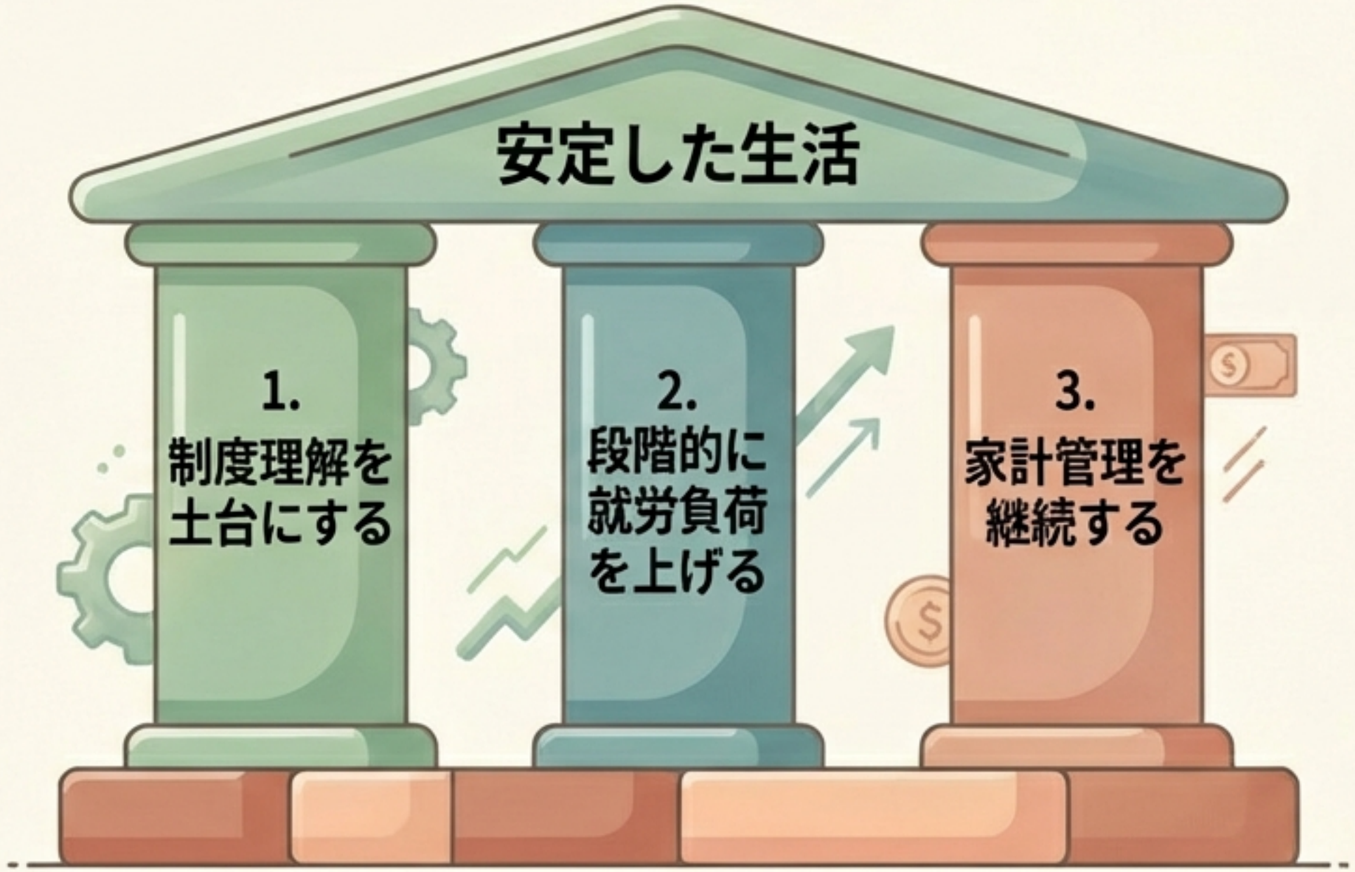
A: 収入として扱われるため調整が入る場合があります。支援員と一緒に月ごとの見通しを立てれば安心です。

Q3: 自立を急がないといけませんか？

A: 急ぐ必要はありません。生活の安定を優先した方が、結果的に自立の持続性は高くなります。

NotebookLM

小さな前進を積み上げる方が、結果的に強い



不安があるときほど、支援者と一緒に計画を見える化することが重要です。
まずは一人で抱え込まず、ご相談ください。制度利用は“依存”ではなく、生活を立て直すための土台です。

NotebookLM