

## “すだちサポート”のこと



この「すだちサポート」というのは  
なんですか？

里親家庭から自立した人（自立後、おおよそ  
10年くらいまで）が相談できるサービスの  
名前です。

- \* 「すだちサポート」は、都内の里親支援機関やフォスタリング  
機関に配置されている“自立支援相談員”が担っています。
- \* “自立支援相談員”が皆さんの様々な「困ったなあ」の話を  
聞いて、一緒に考えていきます。

## “すだちサポート”のリーフレットです



里親さんのもとを  
巣立ったみなさんへ

すだち  
サポート

東京都里親支援機関事業  
すだちサポート

相談無料

電話  
相談

メール  
相談

対面  
相談



みなさんからのこんな声…  
自立支援相談員は  
一緒に考えます

人間関係のこと

学校の人たちや  
職場の人たちと  
うまくやって  
いきたいな。

仕事のこと

いろいろあって  
仕事辞めちゃったけど  
また頑張りたいな。

健康のこと

調子が悪くなったとき、  
どんな病院に行けば  
いいのかな。



居場所のこと

安心して  
ホッとできる場所を  
見つけたいなあ。

電気やガス、電話の  
契約や支払方法…  
教えてほしいな。

契約や手続きのこと

奨学金を受け取っているけど、  
別の勉強も始めてみたいな。

奨学金や  
キャリアアップのこと

その他、さまざまな  
ご相談をお待ちしています。



自立支援相談員からの「メッセージ」

- ★ 気持ちの整理がついてなくても  
ひとりで抱え込まずに  
まずはお話してみませんか？
- ★ 必要に応じてご相談の内容に  
あった機関におつなぎすること  
も可能です。
- ★ 相談は無料です。  
お気軽にご連絡ください♪



里親さんのもとを巣立ったあと、10年を目安に  
サポートを受けることができます

