

# はじめに

「まさか自分が・・・」  
突然の病気、事故、会社の倒産・・・  
いろいろな理由で、仕事がなくなったり、収入がへったりして生活に困ることは、だれにでもおこりうることです。

そんなときに、「どんな支援・サービスが使えるのか、どこに相談したらいいのかかわからず、不安・・・」ということはないでしょうか。

保護者やお子さんのそんな悩みを少しでも軽くできるように、このガイドブックでは、生活に困っている、困りそうなときに使ってほしい支援・サービスなどの一部を紹介しています。

お子さんと保護者のくらしが安定できるようにいっしょに考えます。ひとりで悩まず、ご相談ください。

また、生活に困っているお子さんや保護者が身近にいらしたときには、このガイドブックを使って、必要な支援・サービスや相談窓口を紹介してください。

このガイドブックが、お子さんと保護者の生活の困りごとを解決するきっかけとなれば幸いです。

世田谷区

## このガイドブックの使い方

子どもや障害者、外国人などだれにでも伝わるように、マンガやイラストをたくさん使って、なるべくわかりやすくなるよう工夫しています。

右ページで紹介している支援・サービスについてマンガにしています。

右ページの説明もあわせて、お読みください。

左ページのマンガで紹介した支援・サービスについて、ポイントを簡単にまとめています。

くわしい情報を調べられるように、二次元コードやインターネットで探すためのキーワードをのせています。

わからないときは、お問い合わせ先に気軽にご連絡ください。



# もくじ ※いずれも2026（令和8）年4月1日時点の情報です。

## 1. 子どもの学び

- 就学援助費 ..... 2
- 無料学習支援 ..... 4
- 高卒認定試験取得支援事業 ..... 8
- 受験生チャレンジ支援貸付 ..... 10
- 東京都国公立高等学校等奨学のための給付金事業  
／私立高等学校等奨学給付金 ..... 12
- 高等教育の修学支援新制度  
／生活保護世帯から進学する若者のための給付型奨学金 ..... 14

## 2. 健康

- 入院助産／保健指導票 ..... 16
- ひとり親家庭等医療費助成（親医療証） ..... 18

## 3. くらし・住まい

- 生活保護 ..... 20
- 住居確保給付金 ..... 22
- 公営住宅（都営・区営） ..... 24

## 4. 仕事

- 三茶おしごとカフェ ..... 26
- ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金 ..... 28

## 5. 食

- 子ども食堂／フードバンク・フードパントリー ..... 30

## 6. 相談

- 子ども家庭支援センター ..... 32
- ぱらっとホーム世田谷 ..... 34
- 地域子育て支援コーディネーター ..... 36

## 7. その他

- 相談窓口まとめ ..... 38
- お役立ち情報 ..... 40
- 子どもたちへ ..... 40