

困ったときに
使える

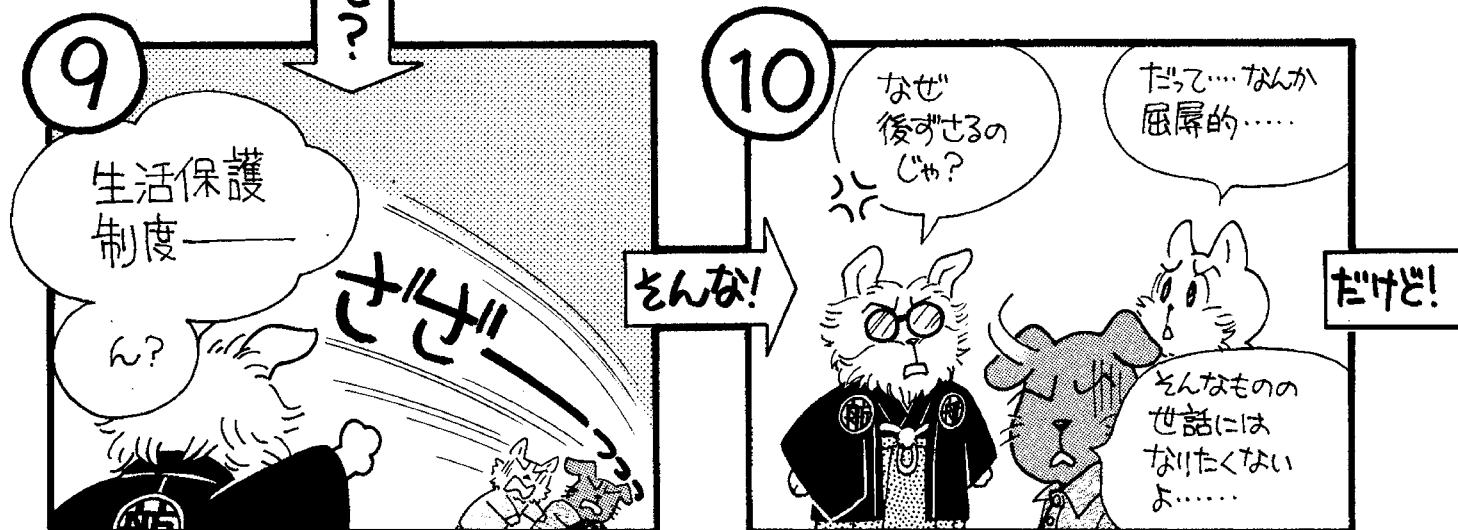
最後のセーフティネット 活用ガイド

第3版



法令・通知・基準額の各数字は、2014年4月1日現在の数字を参照しております

マンガでわかる 生活に困った…そんな時！





生活に困ったときに使える制度

雇用保険(失業給付)

仕事を失ったとき、雇用保険に加入していた方は雇用保険(失業給付)を受給することができます。

詳しくは、お近くの **ハローワーク** へ

求職者支援制度

雇用保険を受給できない、雇用保険に加入していなかった、受給を終了したなどの方が、無料の職業訓練を受講しながら、有期で生活費の給付を利用できる制度です。

詳しくは、お近くの **ハローワーク** へ

第二のセーフティネット

失業により住居を失った／失いそう、雇用保険の受給資格もないなどの場合、求職活動中に必要な生活費等の貸付や家賃の給付を有期で利用できます。実際に住居を失った場合には、あわせて、新たな住居を確保するための敷金・礼金などの費用の貸付制度もあります。(※利用できるかどうか状況に応じて審査等があります。)

詳しくは、**各自治体の窓口** へ

自立支援事業(都市部など)

住まいを失ってしまった場合、一時的に施設(シェルター)に入所し、仕事探しの支援を利用できる制度があります。(男性のみ)

詳しくは、お近くの **福祉事務所** へ

生活保護

生活が苦しいとき、住まいや仕事のある・なしに関わらず、条件を満たせばどなたでも利用できる最後のセーフティネット(社会保障制度)です。(詳細は次ページより)

詳しくは、お近くの **福祉事務所** へ



生活保護制度とは

生活保護制度は、住まいや生活、医療や介護などの、必要最低限の費用をまかなうための公的な制度です。生活に困ったときは、誰でも・いつでも・どこに住んでいても、過去のことや生活に困った理由に関係なく、自由に申請できます。

8つの扶助

生活保護には、毎月の家賃や生活費などに加えて、薬や入院、教育にかかる費用などを補う、合計8種類の扶助があります。



※その他、必要に応じて「一時扶助」などあり

詳しくは、**7** ページへ

利用の要件

- ・収入が生活保護基準より少ない
- ・資産を活用しても生活できない
- ・働けない、働く場がない
- ・年金や手当など、他の制度を使っても生活保護基準に満たない

※「扶養義務」は要件とされていません

詳しくは、**9** ページへ

保護基準について

生活保護の基準額は、申請した方の年齢や世帯構成、お住まいの地域などにより異なります。それぞれ、国が定めた一律の保護基準をもとに算出されます。年金などの収入が他にある場合は、ご自身の保護基準額からそれらの収入額を引いた差額を受給できます。詳しくは、お近くの福祉事務所までお問い合わせください。

計算例 毎月の生活扶助費と住宅扶助費（上限あり・実費分）を合計した保護基準額の例です。（2014年4月）

（例1）

| 50歳男性 単身世帯の場合（東京都23区） | |
|-----------------------|------------|
| 生活扶助 | 81,440円 |
| 住宅扶助 | ～53,700円 |
| 保護基準額は | ⇒～135,140円 |

（例2）

| 50歳女性 単身世帯の場合（岩手県大船渡市） | |
|------------------------|-----------|
| 生活扶助 | 68,040円 |
| 住宅扶助 | ～25,000円 |
| 保護基準額は | ⇒～93,040円 |

（例3）

| 33歳男性＋29歳女性＋子ども一人4歳（東京都23区） | |
|-----------------------------|------------|
| 生活扶助 | 165,840円 |
| 住宅扶助 | ～69,800円 |
| 保護基準額は | ⇒～235,640円 |

（例4）

| 33歳男性＋29歳女性＋子ども一人4歳（岩手県大船渡市） | |
|------------------------------|------------|
| 生活扶助 | 141,400円 |
| 住宅扶助 | ～33,000円 |
| 保護基準額は | ⇒～174,400円 |

※通常の扶助に加えて、「障害者加算」「母子加算」など各種加算があります。

※毎年11月～3月までは、「冬季加算」といって冬の寒さをしのぐために保護費が加算されます。

生活保護を利用するには

生活保護は、憲法に定められている「健康で文化的な最低限度の生活」を保障する制度ですが、自分の意思で「申請」しなければ原則として、利用することができません。

また、生活保護は、「世帯単位」が基本であり、この場合、世帯とは「一緒に居住していて、生計を一にしている」関係性をいいます。

※血縁関係・婚姻関係になくても（事実婚・同性婚など）実態として生計が同じであれば、一つの世帯とみなされます。

申請から決定までの流れ

1 申請

（申請日）

福祉事務所の窓口で、「生活保護申請書」を提出します。

2 面談

（申請日～数日後）

健康状態や生活歴、職歴などの聞き取りがおこなわれます。

3 調査

（申請日～数日後）

担当ケースワーカーによる訪問や、資産等の調査がおこなわれます。

4 決定

（申請日～原則 14 日以内）

※最長 30 日以内

開始の場合 ⇒ 申請日にさかのぼって保護費が支給されます。

却下の場合 ⇒ 却下の理由が書かれた「保護却下決定通知書」をもらいましょう。（それをもって「不服審査請求」ができます。）

※申請結果が出るまでの期間の生活費にお困りの場合、貸付等を利用できる場合があります。福祉事務所、あるいはお住まいの地域の社会福祉協議会にご相談ください。

どこで申請する？

住まいがない（住所不定）場合

路上、ネットカフェ・サウナ、ドヤ・ホテル、ゲストハウス

⇒現在いる地域の福祉事務所で申請します。

詳しくは、**7** ページへ

住まいがある場合

持家 賃貸アパート、寮、仮設住宅

⇒現在実際に住んでいる自治体の福祉事務所で申請します。

詳しくは、**8** ページへ

※友人宅など、扱いが変わる場合があります。

申請書を書こう！

申請書一式の 4 点セット

- ☐生活保護申請書（生活保護申請の意思表示）
- ☐資産申告書（資産状況を申告）
- ☐収入・無収入申告書（直近 3 カ月の収入の状況を申告）
- ☐一時金申請書（アパートに住むための初期費用等の申請書）

持参するとよいもの ※必須ではありません。

- ☐賃貸借契約書
- ☐通帳
- ☐印鑑
- ☐本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）
- ☐収入がわかるもの（給与明細、年金証書など）

コラム

取り下げ、辞退について

本人の意思があれば、いつでも「申請の取り下げ」「保護の辞退」をすることができます。

「申請を取り下げる」と「自分の意思で申請・調査の手続きを止める」ことになり、「保護を辞退」すると「自分の意思で、（開始後・利用中の）保護を打ち切る」ことになります。

いずれも、本人の意思で行うものです。福祉事務所に「取り下げなさい」、「辞退することになっている」などと言われても、**従う必要はありません。**

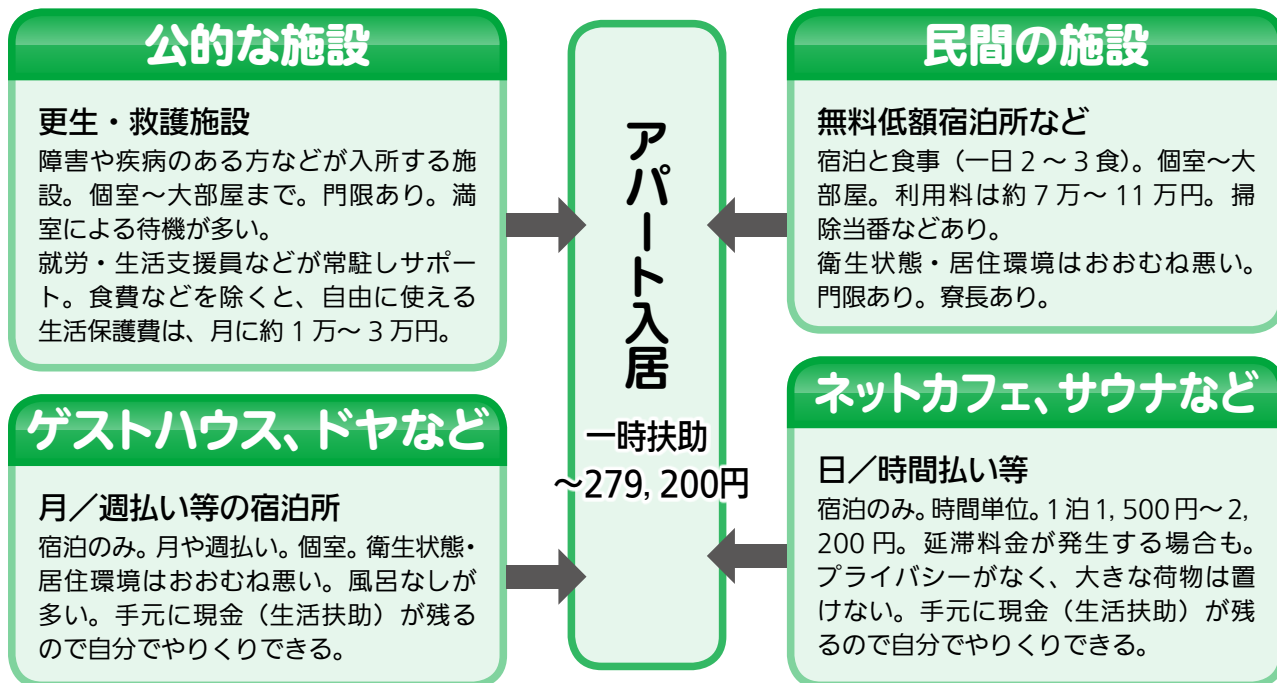
住まいがない状態で申請したとき（住所不定のとき）

申請したその日から、一時的な宿泊場所に泊まったり、公的・民間の施設に入所したりすることができます。「一時金申請書」を提出して、アパートの初期費用等を申請することも可能です。また、申請時に所持金が少ない場合は、貸付を受けることができます。

申請後の宿泊先

生活保護費（東京 23 区・単身 50 歳）

～ 135,140 円／月（生活扶助 81,440 円／月＋住宅扶助～ 53,700 円／月）



居宅保護の原則

生活保護は、自分の家やアパートに住みながら利用することが原則です（生活保護法第 30 条）。住まいがない人は、物件を自分で探し、アパートで暮らす権利があります。施設への入所は、原則として「施設でないと生活できない場合」に限られます。福祉事務所は、本人に対して、施設保護を強要することはできません。

一時金の申請（住まいがない方の転宅費用）

自分の住まいがない場合、引越しにかかる初期費用（一時扶助）などを申請することができます。

申請に必要なもの：一時金申請書＋物件の見積書

⇒申請日から原則 30 日以内に、福祉事務所が判断します。

決定の場合 → アパートの入居手続きをすすめる。

却下の場合 → 却下の理由が書かれた「却下決定通知書」をもらいましょう。

※却下されても再申請は可能です。理由を確認し、不服であれば不服審査請求をしましょう。

どんな物件？

申請した地域により、家賃（住宅扶助）の上限額が定められています。

家賃（住宅扶助）上限：東京都 23 区・単身の場合
→ 毎月～ 53,700 円

※家賃の実費のみ。管理共益費は含まれません。

一時扶助に含まれる費用

（東京都 23 区→279,200 円まで）

敷金 礼金 仲介手数料 保証料 火災保険料

一時扶助に含まれない費用（※自治体によって、別の制度で支給される場合もあり）

鍵交換代 クリーニング代 光熱水費その他

住宅扶助から支給される費用

当月家賃、前家賃

住まいがある状態で申請したとき

申請後、決定まで自宅で申請結果を待ちます（ケースワーカーの家庭訪問もあり）。

生活保護の開始決定後も、そのまま同じ住まいに住み続けられます。

※家賃が基準をこえている場合、受給決定後、転宅するよう指導される可能性があります。

住宅扶助は実費分（上限額あり）

住宅扶助は、上限額までの「実費分」が支給されます。（管理共益費は含まれません）

（例）東京都23区・单身

⇒ 上限53,700円／月

家賃30,000円のアパートに住んでいる場合

⇒ 住宅扶助は30,000円

※安い家賃のアパートに住んでいても、上限額との「差額」を受給できるわけではありません。

資産と借金の扱い

持ち家や土地、車の所有について

活用可能な資産については、原則として売却することが求められますが、たとえば、「自分が住むために必要な家である」「生活維持のため車が必要である」などの状況が認められると、これらの資産を所有しながらの生活保護の利用が可能になる場合があります。

資産の例：住宅、土地、田畑、生命保険、自動車、バイク、貴金属など

※生活保護を利用開始してから、将来的にその資産を換金し、支給された保護費を返還する場合もあります。

借金の扱いについて

借金があっても、生活保護は利用できます。

※借金の返済についてなどは、法律家に相談しましょう（16ページの「相談先リスト」も参考に）。

コラム

注意したいこと

収入があった場合

生活保護は、生活保護基準に足りない分のサポートを受けるものなので、給与や仕送りなどの収入があった場合は必ず申告します。（収入申告）

収入申告後に、就労収入などの場合は「基礎控除」分が差し引かれた金額が収入認定され、生活保護費が決まります。（収入認定）

（例1） 50歳单身男性・収入なし（東京都23区）

月の収入＝生活保護費～135,140円

（例2） 50歳单身男性・就労収入10万円があった場合（東京都23区）

（収入申告10万円→基礎控除額23,600円、収入認定額76,400円）

月の収入＝生活保護費（保護基準－収入認定額）＝～58,740円

＋就労収入（10万円）＝～158,740円

※結果的に「基礎控除」分、収入が増えます。

却下、廃止について

「申請の却下」「保護の廃止」は福祉事務所が判断します。その際、福祉事務所は、本人に対し却下理由・廃止理由を明記した「却下決定通知書」「廃止決定通知書」を文書で渡す義務があります。申請者・利用者は、それをもって「不服審査請求」ができます。

生活保護が廃止になる状況

- ・収入が生活保護基準をこえる（就労収入が増えた、年金支給が開始されたなど）
- ・失踪した場合（連絡が取れなくなるなど行方不明になった場合）
- ・自分の意思で辞退した場合（あくまで「自分の意思」で辞退した場合のみ。辞退届を「書かされる」ことはあってはなりません。）
- ・指導指示違反（「指導指示」は必要最小限度であり、本人の意思に反して強制し得るものではありません。）

就職活動について

健康状態や生活の事情により、働ける人であれば就職活動をする必要があります。

しかし、本人の努力だけで就職できるわけではないので、福祉事務所から就職活動を求められることはありますが、就職できないことを理由に生活保護を即座に廃止されることはありません。

よくある「水際作戦」

福祉事務所の窓口で生活保護の申請に行くと、「水際作戦」と呼ばれる、違法な追い返しや窓口対応がおこなわれることがあります。

- ・「若くて健康な人・働ける人は、生活保護を受けられません。」
- ・「必要な書類をそろえてから来てください。」
- ・「住所がない人・住民票が別の自治体にある人は申請できません。」
- ・「過去に保護を受けていたのでダメです。」
- ・「申請してもどうせ却下されますから無駄です。」
- ・「借金があると生活保護を受けられません。」

これらはすべて、典型的な「水際作戦」です。

法律的な根拠のない違法な対応として、厚労省も通知により禁止しています。

生活保護は、これらの事情にかかわらず、生活に困ったときは、誰でも・いつでも・どこに住んでいても、過去のことや生活に困った理由に関係なく、自由に申請できる公的な制度です。

どのような場合でも「申請」する権利は、法律によって保障されています。

また、国会答弁などによれば、口頭での生活保護申請も可能であると認められています。

窓口でどんな事を言われても、**「申請します」**と伝えましょう。

それでもお困りの時は、**16 ページ「相談先リスト」**を参考にご相談ください。



コラム

扶養義務って?

民法では、家族や親族が経済的に助け合うこと（扶養義務）が定められています。しかし、頼れる親族がない場合や、関係がよくないなどの理由で連絡できない場合もあるため、扶養義務は生活保護の利用の要件ではありません。

生活保護を申請すると、福祉事務所に申請者の家族・親族に「〇〇さんを援助できますか」と確認の連絡（扶養照会）をしますが、援助する・しないは家族の事情で決めてよいとされています。

※ DV や虐待の被害等がある場合は、家族に居場所を知られないよう、扶養照会を止めてもらうこともできます。

申請書の書き方

収入・無収入申告書

申請する福祉事務所を書く

申請者の氏名を書く。
可能なら捺印。拇印でも OK の場合も

収入は就労収入だけでなく、年金・手当て、仕送り、生活保護費も含まれます。

就労日数・労働時間・経費などは給与明細などあれば添付。なければ可能な範囲の記入で構いません。

就労就労していた場合は就労先を書く。生活保護を受給していた場合はどこで受給していたか記入。

申請する日付を書く
年 月 日

収入・無収入申告書

姓 名 _____ 住所 _____
連絡先 _____

1 収入申告（すべての収入について書いてください）

(1) 収入の状況

| 区分 | 今月分 (月末までの予定を記入) | 前 3 ヶ 月 分 | | |
|-----------------|---------------------|-----------|------------|------|
| | | 1 月分 | 2 月分 | 3 月分 |
| 収入総額 (ア) | | | | |
| 内訳 | 働いて得た金額 | | | |
| | 年金・手当て | | | |
| | 仕送り等その他の収入 | | | |
| 働いた日数 | | | | |
| 一日平均働いた時間 | | | | |
| 通勤費 | | | | |
| 差引き手取収入 (ア)・(イ) | | | | |
| 主な収入源 | 所在地 | | | |
| 名称 | | | | |
| (2) 仕事の内容 | 単価 | 円 | 一日当たりの平均出賃 | 円 |

■収入・無収入申告
申請する月と過去 3 ヶ月の収入の状況について申告します

■就労収入
給与明細などがあれば添付。直近の就労環境・賃金・雇用保険の有無を確認。

■その他の収入
年金・手当て等の収入・支給済みの保護費も記入。

■無収入の場合
無収入の理由を記入。

申請者の居住地の住所を書く
住所不定の場合は不要

申請者の連絡先（電話番号）を書く
電話がなければ書かなくて OK

過去 3 ヶ月間＋今月分の収入のあらましを記述

収入がない場合、理由を記入。
(例：仕事が見つからなかった等)

一時金申請書

申請する福祉事務所の名前を書く

申請者の名前を書く。
可能なら捺印。拇印でも可能な場合も

連絡先（電話番号）を書く。なければ書かなくて OK

申請する日付を書く
年 月 日

一時金支給申請書

姓 名 _____ 福祉事務所長 _____

アパート入居のための一時金支給を申請します。
生活保護法第 30 条 1 項本文に基づき、審査を行ってください。
尚、審査結果は必ず書面で手交して下さいをお願いします。

申請者氏名 _____ 印 _____

連絡先 _____ 要（被）保護者との関係 _____

※生活保護法 30 条

第 1 項 生活扶助は、被保護者の居宅において行うものとする。
ただし、これによることができないとき、これによつては保護の目的を達しがたいとき、又は被保護者が希望したときは、被保護者を保護施設、更生施設若しくはその他の適当な施設に入所させ、若しくはこれらの施設に入所を委託し、又は私人の家庭に養護を委託して行うことができる。

第 2 項 前項ただし書の規定は、被保護者の意に反して、入所又は養護を強制することができるものと解釈してはならない。

■一時金申請
一時金申請書＋物件の見積書を提出します。
申請から 30 日以内に福祉事務所が可否を判断します。

支給決定の場合
⇒アパート入居の手続きの開始

却下の場合
⇒却下理由を書いた却下決定通知書が手交される

※却下されても再度申請は可能。
理由を見て不服なら都道府県知事に対して不服審査請求が可能。

本人なら「本人」
家族・親族なら続柄を書く

生活保護申請書

年 月 日

宛先 福祉事務所所長

申請者氏名 ㊞

住所

連絡先

要（被）保護者との関係

次の通り生活保護法による保護を申請します。

| | | | | | | | |
|-------------|-----|----|----|------|-------|----|---------|
| 現住所 | | | | | | | |
| 世帯員の名前 | 氏 名 | 続柄 | 性別 | 生年月日 | 年齢 | 職業 | 健 康 状 態 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 保護を受けたい理由 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| (家族) 援助者の状況 | 氏 名 | 続柄 | 年齢 | 職業 | 現 住 所 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

資 産 申 告 書

年 月 日

宛先 福祉事務所所長

氏 名

住 所

連 絡 先

現在の私の世帯の資産の保有状況は、次の通りである事を申告します。

| 項 目 | | 保有の有無 | 内 容 | | | |
|--------------|---------------------|-------|-------|------|-------|-------|
| 不 動 産 | | | 延面積 | 所有者 | 所有地 | 抵当権 |
| | (1) 自己の居住用宅地 | 有・無 | | | | 有・無 |
| | (2) その他の宅地 | 有・無 | | | | 有・無 |
| | (3) 田畑・山林・その他 | 有・無 | | | | 有・無 |
| 現金・預貯金・有価証券等 | 現金 | 有・無 | 円 | | | |
| | 預貯金 | 有・無 | 預金先 | 口座名義 | 預貯金額 | |
| | | | | | | |
| | 有価証券類 | 有・無 | 種 類 | | 額 面 | |
| | | | | | | |
| | 生命保険その他の保険 | 有・無 | 種 類 | 契約先 | 契約者氏名 | 月額保険料 |
| | | | | | | |
| その他の資産 | 自 動 車 (自動二輪車も含む) | 有・無 | 用途 | 車種 | 排気量 | 年式 |
| | 貴 金 属 その他高価なもの | 有・無 | 品 目 | | | |
| | | | | | | |
| 負 (借 債 金) | | 有・無 | 借 入 先 | | 未 済 額 | |
| | | | | | | |

収入・無収入申告書

年 月 日

宛先 福祉事務所所長

氏 名

住 所

連 絡 先

1 収入申告（すべての収入について書いてください）

（1）収入の状況

| 区 分 | | 今月分 (月末までの 予定を含む) | 前 3 カ 月 分 | | |
|------------------|------------|-------------------------|-----------|----|----|
| | | | 月分 | 月分 | 月分 |
| 収入総額（ア） | | | | | |
| 内 訳 | 働いて得た金額 | | | | |
| | 年金・手当等 | | | | |
| | 仕送り等その他の収入 | | | | |
| 働いた日数 | | | | | |
| 一日平均働いた時間 | | | | | |
| 必要経費（イ） | 交通費 | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 差引き手取収入（ア） - （イ） | | | | | |
| 主な収入源 | 所在地 | | | | |
| | 名称 | | | | |

（2）仕事の状況

単価 円 一日当たりの平均出来高 円

2 無収入申告（下の欄に収入のない理由を書いてください）

一時金支給申請書

年 月 日

宛先

福祉事務所所長

アパート入居のための一時金支給を申請します。
生活保護法第30条1項本文に基づき、審査を行ってください。
尚、審査結果は必ず書面で手交して下さるようお願いいたします。

申請者氏名

印

連絡先

要（被）保護者との関係

* 生活保護法 30 条

第1項 生活扶助は、被保護者の居宅において行うものとする。

ただし、これによることができないとき、これによつては保護の目的を達しがたいとき、
又は被保護者が希望したときは、被保護者を救護施設、更生施設若しくは
その他の適当な施設に入所させ、若しくはこれらの施設に入所を委託し、
又は私人の家庭に養護を委託して行うことができる。

第2項 前項ただし書の規定は、被保護者の意に反して、

入所又は養護を強制することができるものと解釈してはならない。

相談先リスト

NPO法人自立生活サポートセンター・もやい

<http://www.moyai.net>

東京都新宿区新小川町 8-20 こもれび荘

来所相談： 火曜日のみ／祝日休業 11時～18時

☎ 03-3266-5744

(火曜 12時～18時 金曜 11時～17時のみ／祝日休業)

ホームレス総合相談ネットワーク

<http://www.homeless-sogosodan.net>

☎ 0120-843-530

(月・水・金／祝日休業 11時～17時)

メール相談：netsodan@homeless-sogosodan.net

首都圏生活保護支援法律家ネットワーク(首都圏・北海道・富山)

☎ 048-866-5040

(月～金／祝日休業 10時～17時)

東北生活保護利用支援ネットワーク

☎ 022-721-7011

(月～金／祝日休業 13時～16時)

生活保護利用支援ネットワーク静岡

☎ 054-636-8611

(月～金／祝日休業 10時～17時)

東海生活保護利用支援ネットワーク(愛知・岐阜・三重)

☎ 052-911-9290

(火・木／祝日休業 13時～16時)

近畿生活保護支援法律家ネットワーク

☎ 078-371-5118

(月～金／祝日休業 10時～16時)

北陸生活保護支援ネットワーク福井

☎ 0776-25-5339

(火 18時～20時)

北陸生活保護支援ネットワーク石川

☎ 076-231-2110

(火 18時～20時)

生活保護支援中国ネットワーク

☎ 0120-968-905

(月～金／祝日休業 9時30分～17時30分)

四国生活保護支援法律家ネットワーク

☎ 050-3473-7973

(月～金／祝日休業 10時～17時)

生活保護支援九州ネットワーク(九州・沖縄)

☎ 097-534-7260

(月～金／祝日休業 10時～17時)

法テラス

☎ 0570-078-374

(平日 9時～21時 土 9時～17時)

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338

(24時間 365日)

自分で
「ダメ」だと
思わずに

とにかく相談
してみるのじゃ

困ったときに使える「最後のセーフティネット」活用ガイド〈第3版〉

2014年4月1日発行



特定非営利活動法人自立生活サポートセンター・もやい

〒162-0814 東京都新宿区新小川町7-7アゼリアビル202号

TEL: 03-3266-5744 FAX: 03-3266-5748

※この冊子は、「連合愛のカンパ」のご支援により作成しました。

※誰にでもみやすいユニバーサルデザインフォントを使用しています。



この印刷物は、復興支援の一環として、福島県の印刷会社に製造を依頼し発行したものです。