

かんたん3ステップ

# 基本の使い方

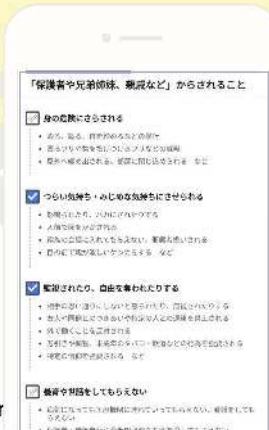


## お悩みハンドブック 利用のながれ

1



悩みに  
気づく・整理する



2



支援を  
知る・調べる



3



支援の  
使い方がわかる



制度を使う方法

協力してもらう方法

## お悩みハンドブック 利用のながれ

1



悩みに  
気づく・整理する

あてはまる悩みにチェックをつけるだけで  
支援を使った解決の可能性に気づける

- いまは言葉にできない悩みも、ひとことで説明できないほど複雑な状況でも大丈夫。
- システム相手にあてはまる悩みにチェックをつけるだけだから、考える負担を最小限にできます。



## お悩みハンドブック 利用のながれ

2



支援を  
知る・調べる

公的支援を中心とした200以上の解決手段から自分に  
ぴったりのものだけが提案される

- 「制度」「相談窓口」「情報提供サイト」の3種類
- カテゴリー：お金、しごと、病気障害、権利の侵害、子育て・介護、教育、その他
- 実施主体や根拠法ごとに散らばっている支援情報（支援制度、相談窓口、情報提供サイトなど）をかんたんに集められる



## お悩みハンドブック 利用のながれ

# 3



支援の  
使い方がわかる

解説記事を読めば使いかたに迷わない

- 「使うこと」に着目した支援の説明記事では、制度概要や利用上の注意点、必要な手続きや窓口までていねいにまとめてあります
- 信頼できる情報源を出典としてまとめ、記事の一部は専門家の監修を受けています

結果画面



制度を使う方法

協力してもらう方法

複雑・深刻な悩みがあるときの

## サポート機能



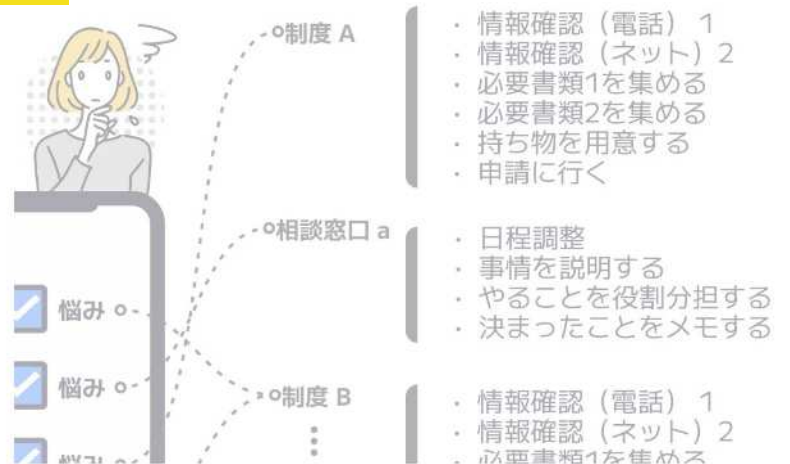
## こんなときどうする？——悩みがたくさんあるとき

それでも…

悩みが深刻なほど、

### 次に何をすべきか迷いやすい

悩みが多いと必然的に、  
利用できる支援の選択肢も、  
支援を使うためにやること（手続きなど）も  
増えてしまうからです。



## 「事情を伝えて力を借りる」援助希求をサポート

- 回答結果をもとに、相談内容をかたんにまとめられます。
- 相談前に読んでもらうことで、身近な人や支援者に事情を伝えて、力を借りやすくなります。
- 依頼方法に応じた2種類のまとめ方があります（SNS・メール用例文、印刷）



### 相談内容をまとめる流れ



SNS・メール用例文

印刷

## お悩みハンドブックが目指すこと

### 1 情報を届ける



ひとりでも多くの人に、  
見落としている支援がないか  
チェックしてもらいたい

### 2 改善する



良い点・悪い点を  
教えてもらい、  
もっと便利にしたい


### 3 続ける



困っているひとから  
お金を取らずに  
提供しつづける方法を  
見つけたい

## お悩みハンドブックがこれから目指すこと

### 情報を届ける ために

 このサイトは使われなければなんの意味もありません。  
一緒に情報を届けてくれるひとを探しています！

「つらそうにしてたひとに、心あたりがある」なら...

最近連絡が取れないひとや、つらそうにしてたひとに、  
心あたりはありませんか？

もしよかったら、  
お悩みハンドブックをさりげなく  
**シェア**してもらえたら嬉しいです。

#### 声掛け内容の例

- 最近の様子が心配
- できることがあれば、力になりたい
- ただ、よく事情も知らないままにかすることで、逆に負担なるのは避けたい
- まずは無理のない範囲でいいから、状況を教えてほしい
- 状況を必ず良くするとは言い切れないけど、しんどさがマシになる方法がないか一緒に考えたい
- 支援制度や相談窓口をチェックできるサイトを見つけたから、気が向いたときにでも試してみてね



## お悩みハンドブックがこれから目指すこと



### 情報を届ける ために



いくら周知を頑張っても、困ったときに思い出してもらえとは限りません。  
だからこそ、普段から困っているひとのために動かれている方の力が必要です…！



#### 「仕事で、困っているひとと接点がある」なら…

— 行政、医療機関、法人(企業、NPO、社会福祉法人)など

無料ですので、どうか相談時にお役に立てていただけないでしょうか？

お使いいただくことで浮いた時間や心理的なゆとりを、

人間にしかできない共感や声掛け、周囲への働きかけにご活用いただけたら、うれしいです。

リンクフリーで、どうお使いいただいても構いませんの

で、ぜひお願いします。

例えば…

○ ホームページにお悩みハンドブックのリンクをご掲載いただくことで、

- ・ 相談のきっかけになる

○ 相談前に、利用者さんに

お悩みハンドブックに回答してもらうことで、

- ・ 双方の心理的負担を軽くできる
- ・ 希望されているかかわり方がすぐにわかる
- ・ 情報提供にかかる調べものがしやすくなる

※相談にのりながら、

一緒にご回答いただくかたちでも！



## お悩みハンドブックがこれから目指すこと



### 改善する ために



良い点・悪い点を教えてもらい、  
もっと便利にしたいです！



#### 「今、つらい状況にある」なら…

つらい思いをしているあなたに少しでも役立つために作りました。

まずは使っていただけるだけで、とても嬉しいです👏👏

もしそのあと、気が向いたら…

あなたのお役に立つことができたか、教えていただけないでしょうか？

もしお役に立てずにいるなら、

どの部分に問題があるのか学ばせていただき、機能と内容の改善をしたいと願っているからです。

ご意見やご感想、お気づきの点、なんでも構いません。公式サイト最下部にあるアンケートフォームより、お聞かせください。



## お悩みハンドブックがこれから目指すこと



続ける ために

困っているひとからお金を取らずに  
提供しつづける方法を見つけたいです！



なにかアイデアがひらめいた なら...

困ったときに、いつでもだれでも無料で使える状態を維持し続けたいです。そのために、最低限必要な運用費用を確保したいと考えています。

株式会社グラファーの他事業でうまれた収益から費用を捻出している状態にあります。そのため、ほとんど代表と私の二名体制で運用しています。

でも、またわたしの持病が悪化するリスクもあるし、長くてあと60年すれば死にます。そのときに、このサイトがあれば解決できる問題が繰り返されるのは絶対に避けたいです。

この取り組みを、属人的な「やる気」ではなく、仕組みとして成り立たせるために、

なにかアイデアがひらめいた方がいらっしゃいましたら、ぜひご助言いただけますと嬉しいです！！

📧 [welfare@graffer.jp](mailto:welfare@graffer.jp) こちらより教えてください🙏