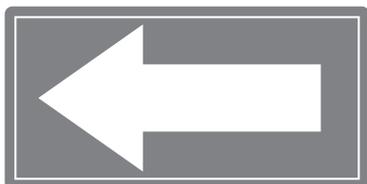


2015年8月 改訂5版



何があっても  
**大丈夫**

ろ じょう だつ しゅつ

# 路上脱出ガイド

住まいがなくて困っているあなたへ

— 東京23区編 —

「路上脱出ガイド（東京23区編）」作成委員会

## はじめに

生きていく上で、不安定なこの社会において、住まいを失うことは誰の身にでも起こりうることです。

この小冊子は、路上生活を余儀なくされている方、ネットカフェで寝泊りしている方など、住まいがなくて困っている人、また路上生活になる恐れのある人が活用できるサービスをお知らせするものです。

今のあなたの状況に合わせて、これらの情報をお役立てください。

今、つらい状況にいる方の明日への道しるべになることを願います。

このガイドは、東京23区内で実施されている支援内容・情報を掲載しています。

## 1. 路上に出ってしまったとき...

- ① 食べものがないとき ..... 4
- ② 体調がわるいとき ..... 5
- ③ 相談したいとき ..... 7
- ④ 民間で支援を行っている団体 ..... 8
- ⑤ 行政の支援 ..... 20

## 2. 路上から抜け出したいとき...

- ① 生活に困ったときに使えるサービス ..... 22
- ② 仕事を探したいとき ..... 24
- ③ 生活保護の申請について ..... 30
- ④ 今すぐ仕事をしたいとき ..... 34
- ⑤ スポーツや文化の活動 ..... 36

## 3. 路上に出ないために...

- ① 住まい・労働など分野別の相談先一覧 ..... 40
- ② 法律相談が必要なとき ..... 42
- ③ その他の相談をしたいとき ..... 43

巻末資料 ..... 東京都23区の福祉事務所

# 1. 路上に出てしまったとき...



## 1 食べものがないとき

東京23区内では、民間の支援を行っている団体が、活動の一環として路上生活者のための無料「炊き出し」を実施しているほか、福祉事務所でも乾パンなどの支給を行っていることもあります。

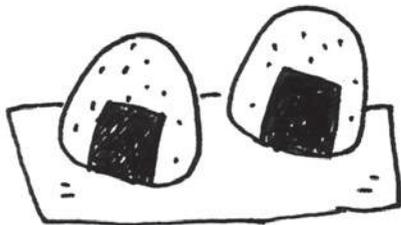
◎民間で支援を行っている団体

⇒8~19ページ

炊き出しなど食糧の提供をしている団体には、マークをつけています

◎各区の福祉事務所で行っている乾パンなどの支給サービス一覧

⇒20~21ページ



## 2 体調がわるいとき

健康に不安を感じた時は、すぐに相談しましょう。

### 1. 急病の場合は

- 急病の場合は、救急車を頼みましょう。公衆電話では119番、携帯電話でも局番なしの119番にかけると消防署につながります。
- 自分がある住所地番、目標となる建物、病気の症状を伝えましょう。
- 所持金がない場合は、救急車を呼んだ地域の役所が管轄で、入院と同時に生活保護が開始され、無料で診察を受けられます。退院後も役所に行って手続きをすれば、生活保護が継続され、施設などで療養できます。

### 2. 体調不良で休養したいときは

最寄の区役所の福祉事務所（一覧は49~50ページ参照）に相談してください。緊急を要する場合に寝場所などを提供してもらえることがあります。

### 3. 結核に気をつけよう

結核はせき、たん、発熱などの症状で始まります。その他にも、たんに血が混じる、食欲が減る、体重が減る、寝汗をかく、微熱が続くなどの症状があります。

結核はきちんと治療を続けなければ治る病気です。早期発見・早期治療が大切なのです。

2週間以上続くせきなどの症状がある方は、最寄の福祉事務所か保健所に相談しましょう。治療費はかかりません。

以前、建設現場など、石綿を扱う場所で働いていた方で、胸が苦しいなどの症状がある方！

中皮腫やアスベスト（石綿）による肺がんを発症していると、「医療費等の救済給付」が支給されます。まずはご相談ください。

◎独立行政法人 環境再生保全機構

⇒0120-389-931

(平日9:30~17:30)



### ③ 相談したいとき

ホームレス状態になってしまって、どうすればいいかわからない、何から始めればいいかわからない、そんな時に相談できる場所があります。

◎自治体の相談窓口

⇒28~29ページ

(生活困窮者自立支援制度相談窓口)

◎民間で相談を行っている団体

⇒8~19ページ

相談を行っている団体には、  
マークをつけています。

# 4 民間で支援を行っている団体

## 東京都区部の東側

団体名	主な活動	所在地・活動エリア	ページ数
 山谷争議団	炊き出し	隅田公園山谷堀広場 (雨天は桜橋高速下)	P9
 山谷夜回りの会	おにぎりや衣類・日用品の配布	いろは商店街	
 山友会	アウトリーチ・炊き出し、クリニック、生活相談	台東区山谷地域	P10
 セカンド・ハーベスト・ジャパン	個人向けおよび支援団体への食品提供	上野公園、 隅田川白髭橋・墨田区側	
 ひとさじの会	夏祭り慰霊祭、追悼法要などでの読経および 葬送支援、おにぎりや医療品の配布	浅草の商店街、いろは商店街、隅田川沿い等	P11
 ほしのいえ	夜回り、炊き出し	台東区山谷周辺	
 足立野宿者支援の会 さくら	パトロール、医療相談、福祉行動、ノンアル コールの推進	荒川千住新橋付近	P12
 自立支援センター・ふるさとの会	宿泊所・自立援助ホーム事業、就労支援事業、 地域生活支援事業	台東区日本堤	
 隅田川医療相談会	医療相談会、交流事業	隅田公園山谷堀広場、 あうん自由ひろば	P13

## 東京都区部の西側

団体名	主な活動	所在地・活動エリア	ページ数
 てのはし	炊き出し、医療・生活相談、はり・きゅう・マッサージ、 衣類・ドリンク配布、お茶会、おにぎり配布、夜回り	東池袋中央公園、 池袋駅前公園	P14
 のじれん	炊き出し、夜回りパトロール、生活・福祉相談	渋谷美竹公園	P15
 四ツ谷おにぎり仲間	訪問活動(おにぎりの配布)、福祉行動	東京駅丸の内北口周辺	
 新宿ごはんプラス	お弁当の提供、生活・医療相談	新宿都庁下	P16
 自立生活サポートセンター・もやい	入居支援事業、生活相談・支援事業、交流事業	新宿区	
 スープの会	路上訪問、フリーダイヤル電話相談、地域生活支援ホーム	新宿西口地下 「新宿の眼」前	P17
 コミュニティホーム べてがくろ	グループホーム事業、当事者研究、食事会	池袋周辺	
 ホームレス総合相談ネットワーク	路上相談会、アウトリーチ相談会、書籍の無償頒布	※電話相談	P18
 ビッグイシュー基金	ホームレスサッカー、ホームレスダンス、交流サロン	新宿区	P19

## 東側

### 山谷争議団 反失業闘争実行委員会

#### 【主な活動】

炊き出し 毎週日曜日 隅田公園山谷堀広場 (雨天は桜橋高速下)  
15時から共同炊事  
※配食ではなく準備から一緒に行く、共同炊事という形式です。

#### 【連絡先】

山谷労働者福祉会館活動委員会 〒111-0021 台東区日本堤 1-25-11  
電話・FAX: 03-3876-7073 メール: san-ya@sanpal.co.jp  
ホームページ: <http://www.jca.apc.org/nojukusha/san-ya/>  
ブログ : <http://san-ya.at.webry.info>

### 山谷夜回りの会

山谷夜回りの会は、人として互いに相手を尊敬できる関係を理想として、山谷地区で暮らす野宿者の方たちに、おむすびや生活に必要な物資を夜回りしてお届けする団体です。

#### 【主な活動】

おにぎりや衣類・日用品の配布  
毎月第1・第3木曜日  
場所: いろは商店街で20時～

【連絡先】 ホームページ: <http://yomawari.yomibitoshirazu.com/>  
メール : [yomawari@infoseek.jp](mailto:yomawari@infoseek.jp)



さん ゆう かい

山友会

山友会は通称「山谷」地域にて1984年より、無料診療所の活動を中心として、炊き出しや生活相談など、おもにホームレス・路上生活状態にある方々へ支援活動を行っているNPOです。山友会は、スタッフメンバーとともに医師、看護師、社会人、学生など多くのボランティアの協力を得て活動を続けています。

## 【主な活動】

- アウトリーチ・炊き出し（毎週水・木曜日 14:00～14:30／場所：隅田川河川敷のテラス 水曜日…桜橋近辺／木曜日…白鬚橋～水神大橋間 ※時間は前後することがあります）
- クリニック（月～金曜日、第3・第4土曜日 診療時間10:30～14:30／内科、外科、皮膚科、泌尿器科、精神科、針灸、整体 ※曜日によって診療科目が異なります）
- 生活相談（月～金曜日 10:00～15:00）

【連絡先】〒111-0022 東京都台東区清川2-32-8  
 電話：03-3874-1269 FAX：03-3874-1332  
 メール：info@sanyukai.or.jp ホームページ：http://sanyukai.or.jp


**セカンド・ハーベスト・ジャパン**

セカンド・ハーベスト・ジャパンは、生活に困っている人々と彼らの支援団体を食を通じてサポートしているNPO法人です。

## 【主な活動】

- 個人向けの食品提供
  - ①毎週土曜日 12時30分頃より配食。場所：上野公園
  - ②第2、第4土曜日 13時頃より配布。場所：隅田川白鬚橋・墨田区側
- 支援団体への食品提供

【連絡先】〒111-0053 台東区浅草橋4-5-1 水田ビル1F  
 ホームページ：http://www.2hj.org/ 電話：03-5822-5371


**ひとさじの会（社会慈業委員会）**

しゃかい じぎょう いいんかい

ひとさじの会は、生活困窮者の葬送支援や浅草・山谷地域における炊きだし夜回りなどを中心に活動するお坊さんたちの団体です。一つひとつ丁寧におむすびをつくって食べものに困っている方にお配りし、多くの方に寄り添ってご縁を「むすんで」いきたいと考えています。

## 【主な活動】

- ①夏祭り慰霊祭、追悼法要などでの読経、および葬送支援
- ②おにぎりや医療品の配布

毎月第1、第3月曜日 20時頃より配布

場所：浅草の商店街・いろは商店街・隅田川沿い・上野駅周辺等

【連絡先】ホームページ：http://hitosaji.jp/  
 メール：hitosaji@son.petit.cc


**ほしのいえ**

ほしのいえは、あげる・もらうという関係性ではなく、「自己の自立と回復をはかる」ことを目的とし「山谷から」の視点を大切にして、地域グループや他の支援団体とネットワークを取りながら1991年から活動している市民グループです。

## 【主な活動】

- 夜回り・炊き出し 毎週火曜日 13時準備 20時夜回りと配食  
場所 山谷周辺

【連絡先】電話：03-3805-6237（火・木・土13時～17時）  
 または090-8106-3256

①路上に出てしまったとき

②路上から抜け出したいとき

③路上に出ないために

あだち のじゆくしゃ しえん かい  
**足立野宿者支援の会さくら**

「さくら」は、荒川千住新橋付近で活動し、野宿生活を余儀なくされた方々の健康の維持、推進のための取り組みを中心課題に据え、音楽療法で交流を深め、また、パトロール、医療相談、福祉活動といった活動の中で、「ノンアルコールの推進」を推し進めています。

【連絡先】 ホームページ「足立野宿者支援の会さくら」で検索  
Facebook「arakawa adachi sakura」で検索

じりつ しえん かい  
**自立支援センター・ふるさとの会**

ふるさとの会は、生活困窮者が地域の中で、安定した住居を確保し、安心した生活を実現し、社会の中で再び役割や人としての尊厳・居場所を回復するための支援をしています。

【主な活動】

□自立支援型宿泊所・自立援助ホーム事業：主に福祉事務所からの紹介による生活保護の受給者や、地域の高齢低所得者を中心に住居を提供しています。

□就労支援事業：路上生活経験者、母子家庭をはじめ、身体状況等から仕事に就くことが難しい精神・身体障害者等、要保護層全体に対して自立支援プログラムや生活保護における生業扶助を活用した就労支援を行う。「半就労・半福祉」から常用雇用まで様々な就労機会を提供。

□地域生活支援事業：高齢・疾病・障害等により就労自活が困難で、簡易旅館またはアパートで生活保護を受けて生活している方のアフターケア事業として、共同リビングサービスの提供、そして食事提供・家事援助・安否確認、金銭管理（任意）などの生活支援サービスの提供を行っている。

【連絡先】 〒111-0021 台東区日本堤 1-11-7-1F

ホームページ：<http://www.hurusatonokai.jp> 電話：03-5824-0553

（月・火・木・金曜日 11：00～13：30）

すみだがわ いりょう そうだんかい  
**隅田川医療相談会**

野宿者、生活困窮者に対する無料の健康相談、生活相談を行っている団体です。

【主な活動】

□医療相談会 無料の健康相談、生活相談、東洋医学相談、散髪、翌日の福祉事務所や医療機関への同行  
毎月第3日曜日 14時から（共同炊事同時開催）  
場所：隅田公園山谷堀広場（最寄駅：東武浅草駅 徒歩約12分）

□交流事業 居場所作りのための活動  
毎月第4土曜日 10時～ 場所：あうん自由ひろば  
（荒川区東日暮里 1-32-11 2階）

【連絡先】 〒116-0014 荒川区東日暮里 1-36-10

企業組合あうん気付隅田川医療相談会

ホームページ：<http://ameblo.jp/sumidagawa-health/>

電話：070-5542-9831

  **てのはし**

てのはし (TENOHASI) は 2003 年、池袋で路上生活者の支援を行ってきた団体が集まって結成され、「ホームレス」を含めた生活に困った方が、孤立せずに信頼関係のうちに生きていけることのサポートを使命とします。

**【主な活動】**

- 炊き出し **毎月第 2・第 4 土曜日 18時～**  
場所：東池袋中央公園
  - 医療・生活相談  
毎月第 2・第 4 土曜日 17時～18時半 場所：同上
  - はり・きゅう・マッサージ  
毎月第 2・第 4 土曜日 16時～18時 場所：同上
  - 衣類・ドリンク配布  
毎月第 2・第 4 土曜日 16時半～なくなるまで 場所：同上
  - お茶会 (池袋ほっと友の会) 毎月第 4 土曜日 17～18 時頃 場所：同上
  - おにぎり配り **毎週水曜日 21 時 30 分** 場所：池袋駅前公園
  - 夜回り (池袋駅とその周辺で安否確認・食料配布・医療&生活相談)  
**毎週水曜日 21 時 35 分～** 場所：池袋駅とその周辺
- ※希望される方には、路上脱出のための相談とお手伝い (生活保護の受給や入院・「自立支援センター中野寮」入所など) をおこなっています。

**【連絡先】** ホームページ：<http://tenohasi.org/>

メール：[tenohasi@yahoo.co.jp](mailto:tenohasi@yahoo.co.jp)

電話：090-1611-1970 (清野) ※平日は 18:00以降でお願いします

  **のじれん (渋谷・野宿者の生存と生活をかちとる自由連合)**

のじれんは野宿者の生活改善と居住権の確立を求めて 1998 年 4 月に設立された、野宿者と支援者双方で構成する野宿者問題の当事者団体です。のじれんは野宿者を一方的な救済の対象として捉えず、お互いに仲間として、共に考え、共に行動します。

**【主な活動】**

- 炊き出し **毎週土曜日 15 時半準備開始 19 時配食開始**  
場所：渋谷宮下公園新階段下 (明治通り沿い)  
※配食ではなく準備から一緒に行く、共働炊事という形式です。
- 夜回りパトロール 毎週土曜日 20 時頃出発
- 生活・福祉相談 毎月第 1 土曜日

**【連絡先】** 〒 150-0011 渋谷区東 1-27-8-202 電話：03-3409-5525

ホームページ：<http://nojiren.wix.com/index/> メール：[nojiren@live.jp](mailto:nojiren@live.jp)

Twitter：[@shibuyanorejiren](https://twitter.com/shibuyanorejiren) ※お急ぎの場合はメールにてご連絡ください

  **よ や なかま  
四ツ谷おにぎり仲間**

四ツ谷おにぎり仲間は 2000 年 4 月に野宿者の訪問を始めました。話を聞かせていただきたいという単純な姿勢を大切に、その中から少しずつ信頼関係が生まれることを願っています。

**【主な活動】**

- 訪問活動 **毎週土曜日 午後 5 時 40 分** 四ツ谷のイグナチオ教会テレジアホールに集合、おにぎりと「おにぎり通信」を携えて四ツ谷・銀座・京橋・宝橋・日比谷公園・東京駅新常盤橋で野宿する方々を訪問しています。
- 福祉行動 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は火曜日) 午前 8 時半までに、東京駅丸の内北口地下・喫煙所横コンビニの並びの赤富士の絵のところに集合。最寄り及びご希望の福祉事務所に行きます。

**【連絡先】** 電話：080-7795-8535

ホームページ：<http://onigiri-nakama.sakura.ne.jp/>

## 新宿ごはんプラス

新宿ごはんプラスは、ホームレス状態や生活困窮状態にある人びとを支える活動をしています。路上でのごはん提供と、一人ひとりのニーズに合わせた生活・医療相談も行っています。

### 【主な活動】

- お弁当の提供、生活・医療相談 第1・第3土曜日 14時より開始  
場所：新宿都庁下

【連絡先】 ホームページ：<http://gohanplus.org/>  
Twitter：@gohanplus  
Facebook：<https://www.facebook.com/gohanplus>

## 自立生活サポートセンター・もやい

<もやい>は、住まいを失った人たちが地域で新たな生活を始められる際のお手伝いをしている NPO 法人です。

### 【主な活動】

- 入居支援事業 アパート入居時の連帯保証人を提供しています。
- 生活相談・支援事業 生活に困っている方の相談を受け、生活保護申請同行などを行っています。
- 交流事業 交流サロンなど居場所作りの活動を行っています。



【連絡先】 ☎ 162-0801  
新宿区山吹町362みどりビル2階  
ホームページ：  
<http://www.npomoyai.or.jp/>  
電話：03-6265-0137  
(火曜日 12-18時・金曜日 11-17時)  
※面談による相談は火曜日のみです

### ■所要時間：

- ・地下鉄有楽町線 江戸川橋駅 (1b出口) から徒歩2分
- ・都営バス 山吹町バス停 (白61系) から徒歩2分
- ・都営バス 江戸川橋バス停 (飯64系) から徒歩2分
- ・都営バス 江戸川橋バス停 (上69系・上58系) から徒歩2分
- ・地下鉄東西線 神楽坂駅 (矢来口) から徒歩10分

## スープの会

スープの会は、1994年から、新宿駅ターミナル周辺の路上で生活する「ホームレス」と呼ばれる方々を毎週訪問しているボランティアです。「路上」から「地域」へと「暮らしの場」を紡ぐ取り組みをしています。

### 【主な活動】

- 路上訪問 毎週土曜日 19時出発  
集合場所：新宿西口地下「新宿の眼」前
- フリーダイヤル電話相談  
身の回りのちょっとした相談や出来事の相談を受け付けています。電話番号：0120-110-241
- 地域生活支援ホーム  
生活保護などを利用しつつ「地域社会」へ入っていかうとする方々の生活を支援します

【連絡先】 ホームページ：<http://www1.odn.ne.jp/soup1994/>  
電話：090-4009-4719

## コミュニティホーム べてぶくろ

べてぶくろは、北海道の浦河発である精神障害、知的障害、発達障害などを持ったホームレス状態にある人たちの共同住居や当事者研究を行う「べてる」の理念を受け継いだコミュニティホームです。障害を抱え、地域で孤立しがちな人たちが安心して暮らせる住居を提供しています。

### 【主な活動】

- グループホーム事業 (ケア付き6室)
- 当事者研究 ほぼ毎週月曜日 13時～ / 毎月第1土曜日 13時～
- 食 事 会 毎週火曜日、金曜日 18時～

【連絡先】 ☎ 171-0043 豊島区要町1-45-18 1F  
ホームページ：<http://bethelbukuro.jp/>  
メール：[info@bethelbukuro.jp](mailto:info@bethelbukuro.jp) 電話/FAX：03-3959-2247



## ホームレス総合相談ネットワーク

ホームレス総合相談ネットワークは、おもにホームレス状態にある方たちを対象に、法的支援活動を行うため、2003年2月に結成されたグループです。メンバーは、弁護士、司法書士、その他専門家、ホームレス問題に取り組む支援者などです。

### 【主な活動】

フリーダイヤル電話相談、アウトリーチ相談活動、無料路上法律相談会のほか、更正保護施設等でも無料法律相談会を行っています。

### 【アウトリーチ相談活動】

都内各所の公園やターミナル駅近辺に出向き「路上からできる生活保護申請ガイド」を無償頒布、出張無料法律相談などの活動を行っています。

### 【書籍の無償頒布活動】

当会発行の「路上からできる生活保護申請ガイド」を販売しております。ただし、ホームレス状態にある方、アパートなどで生活する生活困窮者の方、施設や宿泊所などで生活保護受給中でアパートに移りたいという方には無償にて頒布しております。書籍の無償頒布をご希望の方は、支援団体を通じて、もしくは当会に直接ご連絡ください。

### 【連絡先】 ホームレス総合相談ネットワーク

〒160-0004 東京都新宿区四谷3-2-2  
TRビル7階 マザーシップ司法書士法人内  
電話：03-5312-7654/FAX：03-5312-7655  
ホームページ：<http://lluvia.tea-nifty.com/>

※事務所では、相談を行っていません。ご相談は、電話相談用フリーダイヤル 0120-843530（月水金 11～17時/祝休）までご連絡ください。



## ビッグイシュー基金

ビッグイシュー基金はホームレス状態にある当事者に対して、生活自立応援、就業応援、スポーツ・文化活動などのプログラムを行っています。当事者が、生きる喜びや誇り、希望がもてるような機会づくりにチャレンジしています。

### 【主な活動】

- 仕事・就業応援：すぐに働ける雑誌『ビッグイシュー日本』の販売(P.34参照)をはじめ、就労を支援する団体と連携して仕事応援プログラムを展開しています。
- スポーツ文化活動：ホームレスサッカー、ホームレスダンス、路上文学賞などのスポーツ・文化活動を行っています。(P.36参照)
- その他：交流サロン/夜回り/路上脱出ガイド作成と配布など

【連絡先】 新宿区住吉町 8-5 シンカイビル 201 号室

ホームページ：<http://www.bigissue.or.jp>

電話：03-6380-5088 メール：[tokyo@bigissue.or.jp](mailto:tokyo@bigissue.or.jp)



# 5 行政の支援

## 23区内の福祉事務所応急援護内容

各区では、法律に基づいたサービス以外に独自にさまざまなサービスを行っているところもあります。

No.	区名	食料	衣料・日用品	交通費等	その他・備考
1	足立区	—	寄付があれば支給	—	—
2	荒川区	—	—	相談により	—
3	板橋区	1人につき月一回、リッツ(ビスケット)一袋	寄付があれば支給	300円以内の実費(用途は仕事先への交通費)	—
4	江戸川区	乾パン	—	交通費300円(月に1回)	具合が悪い人は特診券を渡して医療機関へ
5	大田区	簡易食料を渡せることもあり	—	相談により支給	—
6	葛飾区	—	—	—	援護金(就職など目的が明確な場合、緊急度によって上限1000円の中で支給)
7	北区	—	寄付があれば支給	都バス、都電、JRの乗車券(おおよそ300円圏内)	路上生活者結核検査案内(毎月)
8	江東区	乾パン(必要に応じて)	—	必要に応じて原則200円まで	—
9	品川区	乾パン	—	乗車券(求職活動で大井町から横浜/池袋/南千住間)	—
10	渋谷区	簡易食料(月～金)	随時	回数券(通院と就職の目的のみ)月1回	—
11	新宿区	乾パン	必要に応じて	相談により貸付	相談所「とまりぎ」月～金、相談9時～16時(但し水金午前のみ、シャワー9時～15時30分、各種専門相談(借金、法律、健康、アルコール等の相談/月1回程度実施)

No.	区名	食料	衣料・日用品	交通費等	その他・備考
12	杉並区	その時々	相談により	相談により	—
13	墨田区	ビスケット	寄付があれば支給	都バス回数券(2枚上限)	—
14	世田谷区	おかゆ缶・ビスケット	—	バス、電車の回数券または500円を上限に現金	—
15	台東区	—	—	相談により貸付	—
16	中央区	ビスケット・缶詰(週に1回)	日用品:下着・靴下(2か月に1回)、石鹸・タオル(1か月に1回)	勤務先までの交通費:290円を上限(月に1回)	—
17	千代田区	—	—	就労先への乗車券都営210円・メトロ200円(どちらか)(月1回)	—
18	豊島区	—	寄付があれば支給	—	—
19	中野区	乾パン	靴下・下着等(在庫ある場合)	相談により	(あれば入浴券)
20	練馬区	クラッカー(相談により)	—	500円を上限とする実費(相談により貸付)	—
21	文京区	—	寄付があれば支給	240円を上限とする乗車券(月1回)	—
22	港区	カロリーメイト(月1回)	—	切符(相談内容により)	—
23	目黒区	クラッカーアルファ米(月1回)	衣料品:寄付があれば支給、日用品:石けん・タオルの支給	回数券(就労等の目的のみ)	—

※2015年6月時点で確認の取れた情報を掲載しています。

※各区の福祉事務所の電話番号、住所、最寄駅は、49～50ページをご覧ください。

※この表の支援内容のほか、各区では必要に応じて緊急一時保護センターの案内を行っています。

① 路上に出ってしまったとき

② 路上から抜け出したいとき

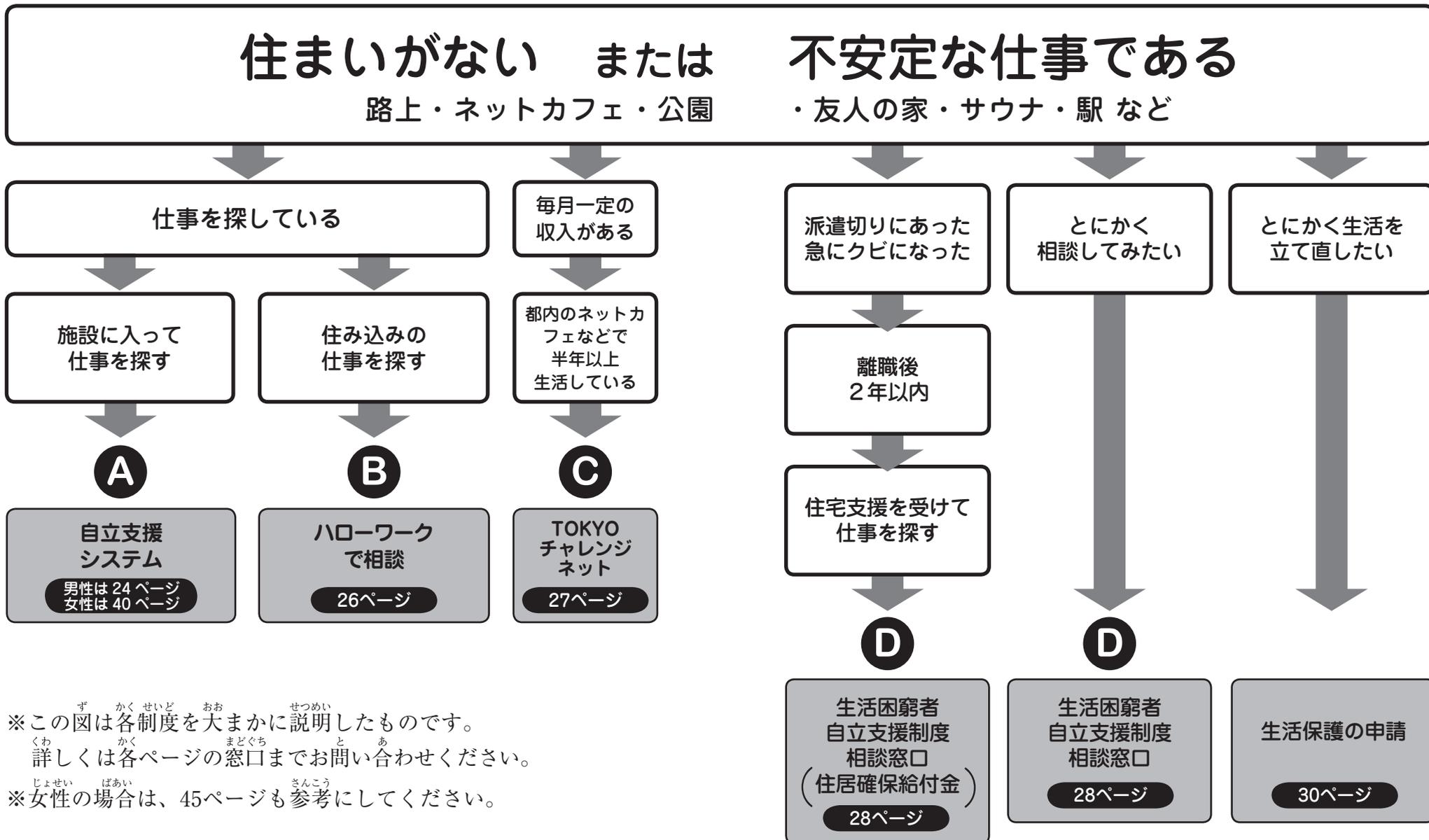
③ 路上に出ないために

# 2. 路上から抜け出したいとき...



# 1. 生活に困ったときに使えるサービス

現在のあなたの状況に合わせて相談先を選んでみましょう。



※この図は各制度を大まかに説明したものです。  
詳しくは各ページの窓口までお問い合わせください。  
※女性の場合は、45ページも参考にしてください。

① 路上に出ってしまったとき

② 路上から抜け出したいとき

③ 路上に出ないために

## ② 仕事を探したいとき

### A 自立支援システム

路上生活をしながらの求職活動が難しいのは、安定した身の拠り所がないこと、固定した連絡先がないこと、就職後も働き始めてからの最初の収入が得られるまでの間の生活が成り立ちにくいことが考えられます。

#### ・緊急一時保護センター

路上生活を余儀なくされている人々に、無料で寝場所と食事が提供されます。(1ヶ月ほど)

#### ・自立支援センター

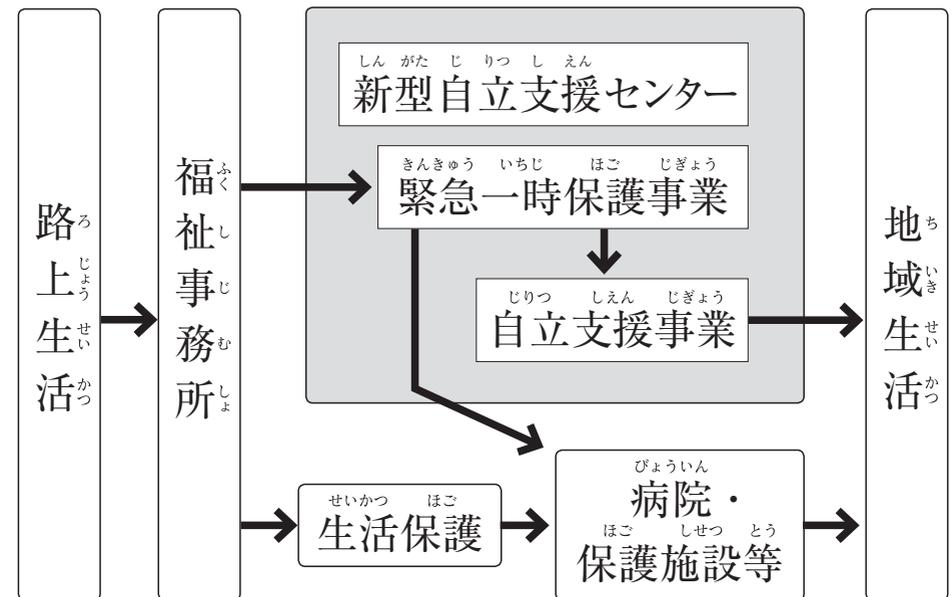
就職活動の応援をする施設で、アパート・マンションへの入居費用と生活費が貯まるまで利用する(2~4ヶ月)

#### ◎利用するには・問い合わせ先

⇒各区の福祉事務所  
(49~50ページ参照)



## 東京都・区の路上生活者 自立支援システムの流れ



## B 23区内のハローワーク一覧

ハローワークには、住まい・仕事・生活の3つを一度に相談できる窓口があります。

所名	住所	最寄駅	代表電話
足立	足立区千住 1-4-1 東京芸術センター 6～8階	各線北千住駅 徒歩6分	03-3870-8609
飯田橋	文京区後楽 1-9-20 飯田橋合同庁舎内	JR 飯田橋駅 徒歩5分	03-3812-8609
池袋	[池袋本庁舎] 豊島区東池袋 3-5-13	JR 池袋駅 徒歩10分	03-3987-8609
	[サンシャイン庁舎] 豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 3階	JR 池袋駅 徒歩10分	03-5911-8609
上野	台東区東上野 4-1-2	JR 上野駅 徒歩5分	03-3847-8609
王子	北区王子 6-1-17	JR 王子駅 徒歩15分	03-5390-8609
大森	大田区大森北 4-16-7	JR 大森駅 徒歩8分	03-5493-8609
木場	江東区木場 2-13-19	東京メトロ木場駅 徒歩5分	03-3643-8609
品川	港区芝大門 1-3-4 芝大門ビル	JR 浜松町駅(北口) 徒歩6分	03-3433-8609
渋谷	渋谷区神南 1-3-5	JR 渋谷駅、原宿駅 徒歩10分	03-3476-8609
新宿	新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23階	JR 新宿駅(西口) 徒歩3分	03-5325-9593
墨田	墨田区江東橋 2-19-12	JR 錦糸町駅 徒歩2分	03-5669-8609

受付時間：平日8：30～17：15

※曜日によっては平日19時まで、また土曜日でも開庁している場合があります。詳細は各ハローワークへお問い合わせください。

### 新宿わかものハローワーク

こんなところも  
あります

正社員を目指す非正規労働者等の方を、専門に支援するハローワーク

新宿区西新宿1-7-1 松岡セントラルビル9階 JR新宿駅(西口) 徒歩3分  
電話 03-5909-8609 (受付時間：平日10：00～18：00)

## C TOKYOチャレンジネット

一定の収入はあるけれども安定した住まいがない方は…

TOKYOチャレンジネットは、仕事はしているが住まいがない方に3ヵ月住まいを提供して、安定した住まいや仕事を探すサポートをする制度です。必要に応じて住宅資金や生活資金の無利子での貸付もあります。

利用するには一定の条件があります

- ①それまでの半年以上、東京都内に継続して生活していること  
(ネットカフェの領収書などで証明できることが必要です)
- ②利用する時点で毎月一定程度の収入があること
- ③現時点で住居のない方

◎利用するには・問い合わせ先

⇒まずは電話で相談・予約

電話：0120-874-225

(月・水・金・土：10：00～17：00  
火・木：10：00～20：00)

※利用条件に合うかどうか、電話で確認できます。

住所：新宿区歌舞伎町2-44-1 東京都健康プラザハイジア 3階

# D 生活困窮者自立支援制度 相談窓口

生活や家のことで困っているときに、無料で相談できる地方自治体の相談窓口があります。都内各区に1つずつ窓口がありますので、最寄りの窓口でご相談ください。

## ① 住居確保給付金の申し込み

離職により住宅を失った方、またはそのおそれのある方で、所得が一定以下の方に対して、原則3ヶ月（最長9ヶ月）住居確保給付金を支給する制度です。

利用するには一定の条件があります。

- ① 離職2年以内の方
- ② 65歳未満の方
- ③ 現在住居がないまたは住居を失うおそれがある方
- ④ 月収入が単身約13.8万円未満、2人世帯19.4万円未満
- ⑤ 預貯金が単身50.4万円以下、2人世帯78万円以下
- ⑥ ハローワークでの月2回以上の職業相談、自治体での月4回以上の面接支援を受けられること

### 支給額（東京23区）

- ・家賃相当額（上限あり）

## ② そのほかの相談

生活や仕事で困っていることについて、専門の相談員がひとりひとりにあわせたサポートを行います。

- 例えば…
- ・生活が苦しくて困っている
  - ・仕事をしたいがなかなか見つからない など

## 相談窓口一覧

No.	区名	問い合わせ先	所在地	電話番号
1	足立区	くらしとしごとの相談窓口	足立区役所中央館3階	03-3880-5705
2	荒川区	仕事・生活サポートデスク	荒川区役所内	03-3802-3111
3	板橋区	いたばし生活仕事サポートセンター	板橋区板橋3-6-17 S K T板橋ビル2階	03-6912-4591
4	江戸川区	生活支援第一課	江戸川区中央1-3-17	03-5662-0085
		生活支援第二課	江戸川区東小岩6-9-14	03-5876-7730
		生活支援第三課	江戸川区東葛西7-12-6	03-5659-6626
5	大田区	大田区生活再建・就労サポートセンター JOBOTA（ジョボタ）	大田区大森北1-11-1 柳原大森ビル6階	03-6423-0251
6	葛飾区	福祉総合相談窓口	葛飾区役所内	03-3695-1111
7	北区	北区くらしとしごと相談センター	北区岸町1-6-17 北区立岸町ふれあい館1階	03-6454-3104
8	江東区	生活支援部保護第一課	江東区役所内	03-3647-8487
		生活支援部保護第二課	江東区大島4-5-1	03-3637-3741
9	品川区	暮らし・しごと応援センター	品川区役所第2庁舎3階	03-5742-9117
10	渋谷区	生活支援相談窓口	渋谷区役所2階	03-3463-2116
11	新宿区	生活支援相談窓口	新宿区役所第二分庁舎3階	03-5273-3853
12	杉並区	くらしのサポートステーション ～生活自立支援窓口～	杉並区荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階	03-3391-1751
13	墨田区	福祉保健部生活福祉課生活支援係	墨田区役所3階	03-5608-6289
14	世田谷区	生活困窮者自立相談支援センター （ぷらっとホーム世田谷）	世田谷区三軒茶屋1-29-13 ハイツ三軒茶屋2階	03-5431-5355
15	台東区	台東区生活サポートセンター	台東区役所内	03-5246-1158
16	中央区	生活支援課相談調整係	中央区役所4階	03-3546-5496
17	千代田区	生活支援課	千代田区役所3階	03-5211-4126
18	豊島区	くらし・しごと相談支援センター	豊島区役所新庁舎4階	03-3981-1279
19	中野区	中野くらしサポート	中野区中野4-8-1	03-3228-8950
20	練馬区	生活サポートセンター	練馬区役所東庁舎3階 練馬区社会福祉協議会内	03-3993-9963
21	文京区	生活困窮者自立相談支援窓口	文京区役所9階	03-5803-1917
22	港区	港区 生活・就労支援センター	港区麻布地区総合支所2階	03-5114-8826
23	目黒区	めぐろ くらしの相談窓口	目黒区役所2階	03-5722-9370

① 路上に出てしまったとき

② 路上から抜け出したいとき

③ 路上に出ないために

### ③ 生活保護の申請について

「仕事が見つからない!」「お金も尽きた!」「家も出なければならなくなった。」「友人や家族には頼れない。」…などの事情が重なって自力で生活を続けていくことがどうしてもできなくなった時に、最低限度の生活を保障するために利用できる公的な制度です。

住所がなくても、どこに住んでいても申請できます。(路上生活をしている、ネットカフェやサウナにいる、友人・知人の家にいる、住民票のあるところではない場所で野宿をしている、など)生活保護を利用するには、必要とされる条件がありますので、まずは自分が申請できるかどうかこれらの項目をチェックしてみましょう。



- 何かしらの事情があって、十分な生活費を稼げるような仕事に就けない。  
(ある期間続けて就職活動がんばってもまったく仕事につけない場合も含まれます。その場合は、就職活動の記録を必ず文字で残しておきましょう)
- 売って生活費にできる財産・資産(車・土地家屋・生命保険・預金など)がない。  
(資産があっても活用できない場合は可)
- 家族・親族に援助を頼めない。
- 年金など他に活用できる手当てがない、あるいは額が少ない。

これらの条件を満たす場合で、希望する場合は生活保護の申請をしてみてください。最寄の区役所の福祉事務所(49~50ページ参照)で、相談できます。相談しても申請書を受け取れない場合は、自分で紙に申請する旨を書いて提出してみましょう。申請するのに必要な項目は、以下のとおりです。

- ◆その日の日付 ◆名前 ◆生年月日
- ◆理由(例:生活に困っている など)

# 生活保護申請書の書き方

申請する福祉事務所をお書きください

申請者の名前をお書きください。捺印もお願いします。(シャチハタ不可)

申請した日にちをお書きください(重要です)

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	氏名	続柄	性別	生年月日	年齢	職業	健康状態
家族の名前							
保護を受けたい理由	同居している家族構成をお書きください。家族すべての名前をお書きください。						
	保護を受けたい理由をお書きください。なぜ保護が必要なのか？ 今までの経緯をお書きいただけると良いと思います。						
援助者の状況	氏名	続柄	年齢	職業	現住所		

両親や親戚などをお書きください。連絡がつかない、居場所が分からない場合も、名前と続柄・年齢をお書きください。ここに記載された方のところへ、扶養照会(申請者を扶養できるかどうかの手紙)が届きます。

居宅がない方は記述不要です。

保護を受ける方と申請される方の関係をお書きください。例：申請者と保護を受ける方が同じ場合は「本人」



## 生活保護を受けてアパートに入った方の体験談

北関東の製造業の工場で働いていましたが、派遣切りにあい、社宅を追い出されました。東京に出て、ネットカフェに泊まり、次の仕事を探していましたが、所持金が尽きてしまい、最寄りのB区の福祉事務所に相談に行きました。

その日はたまたま緊急一時保護センターの抽選をやっていたのですが、倍率が4倍くらいあり、私は抽選に漏れてしまいました。職員の人に「どこか他に宿泊できる場所はありますか」と相談しましたが、全く相手をしてもらえませんでした。

その日は雨が降っていて、夕方から雪になるという予報だったため、困り果てて、支援団体の事務所に相談に行きました。そこで初めて、生活保護は年齢に関係なく受けられること、申請書を出せば役所は受け取りを拒否できないことを知りました。

支援団体の人に申請のやり方だけ教えてもらい、申請書を先に書いてから、午後にもう一度自分でB区の役所に相談に行きました。担当の人は嫌そうな顔をしましたが、今度はちゃんと申請を受け付けてくれて、当面の間、ドヤに泊まることになりました。

同時にアパートの一時金(敷金などの初期費用)の申請もしたところ、すぐに認められてB区内のアパートに入ることができました。これからはこのアパートの住所を使って、安定した正社員の仕事を見つけたいと思っています。

① 路上に出てしまったとき

② 路上から抜け出したいとき

③ 路上に出ないために

# ④ 今すぐ仕事をしたいとき

## ビッグイシュー日本版の販売

ホームレス状態の人々だけが、販売  
することができる雑誌『ビッグイシュー  
日本版』があります。事務所に連絡し  
て販売者登録を行えば、どなたでも雑  
誌販売の仕事ができます。



- 1冊定価 350 円で、最初 10 冊は無料で提供され、  
その売上 3,500 円が元手になります。
- 月 2 回発行、1 冊 170 円で仕入れて 350 円で販売し、  
180 円が収入になります。
- ノルマや年齢制限はありません。
- 平均的には一人一日、15 冊前後売れます。
- 販売の仕事が初めての人でも、スタッフやベテラン  
販売者が手助けしてくれます。
- 販売者登録には、本人確認書類（身分証・履歴書  
など）は一切必要ありません。

有限会社ビッグイシュー-日本 東京事務所



連絡先：新宿区住吉町 8-5 シンカイビル 201号室  
電話 03-6802-6073

ビッグイシュー販売説明会を行っています。

場所：ビッグイシュー東京事務所

ビッグイシューの販売にご興味のある方、いつでも  
お気軽にお越しください。  
簡単なお食事もお出しします。

## ⑤ スポーツや文化の活動

ホームレス状態にある人たちが楽しく参加できるスポーツ・文化のクラブ活動を紹介します。体を動かしたい、新しい人と出会いたい、新しい表現にチャレンジしたいという方はお気軽にご参加ください。



ソケリッサ!



野武士ジャパン

### 英語クラブ

新メンバー  
募集中

月に2、3回、簡単な英会話の練習をしています。

### ボーリングクラブ

新メンバー  
募集中

月に1、2回、みんなでボーリングをして汗を流しています。

練習日時や練習場所、参加方法については、  
ビッグイシュー基金 (03-6380-5088/tokyo@bigissue.or.jp)  
までご連絡をお願いします。

## ホームレスダンス (ソケリッサ!)

新メンバー  
募集中

「ソケリッサ!」は、ホームレスの人やその経験者の方たちの踊りを主体とした身体表現の活動です。ソケリッサは「それ行け!、前に進む」というイメージで創られた言葉です。プロのダンサーのアオキ裕キさんとともに、ストレッチやダンスをしています。年に数度、一般の人向けの公演をおこないます。ダンス経験のない人も少し身体を動かしたい人も、ストレッチだけ参加したいという方もお気軽にご参加ください。

- 練習日時：不定期 (月に2~4回)
- 練習場所：四谷ひろば (新宿区四ツ谷4-20) や屋外の公園など
- 参加方法：ビッグイシュー基金事務所 (03-6380-5088 / tokyo@bigissue.or.jp)

新メンバー  
募集中

## ホームレスサッカー (野武士ジャパン)

月に2度、ホームレス当事者やホームレス経験者、ボランティアでサッカーの練習をしています。参加者は20代~50代までと年齢の幅が広く、一人ひとりの体力に合わせた練習をしています。これまでに、ミラノやパリなどで開かれたホームレスワールドカップ (ホームレスサッカーの世界大会) に参加したこともあります。サッカー経験者も未経験者もお待ちしています。

□練習日時：第2・第4土曜日 午前中

□練習場所：四谷ひろば（新宿区四ツ谷4-20）

□参加方法：ビッグイシュー基金（03-6380-5088／

tokyo@bigissue.or.jp）までご連絡をお願いします。日時と場所をお伝えします。

□貸出：無料でユニフォームや靴をお貸しします。

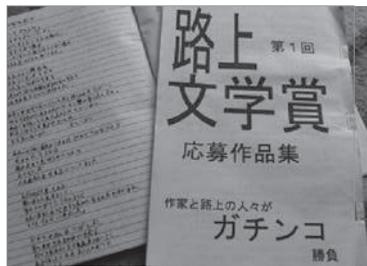
## 路上文学賞

今後募集  
予定です

路上文学賞は、ホームレス状態にある人または経験した人を対象に、これまでの人生や経験を想像力を通して自分の言葉で表現してもらうために創設されました。「書く人」「読む人」といったお互いの立場を

超えて、関わる人誰もが楽しむことを目的に創設された路上の「文化祭」です。路上体験を赤裸々に描いたエッセイから、妄想豊かなロマンスまで前回の第3回は33を超える作品が路上から集まりました。第3回の大賞には賞金5万円ができました。

□お問い合わせ：文学賞の作品を読みたい方、今後作品を応募したい方はビッグイシュー基金（03-6380-5088／tokyo@bigissue.or.jp）までご連絡をお願いします。



路上文学賞作品集



## 自立支援センター入所体験談（20代・男性）

A区の福祉事務所で手続きをして、緊急一時保護センターに入りました。二段ベッドが並ぶ相部屋でしたが、施設の中は思ったよりきれいで、冷暖房もありました。食事も思ったよりおいしくて、おかわりもできました。

入るとまず健康診断を受けました。門限は9時から5時まで。技能講習を申し込むことはできますが、緊急一時にいる間はあまりやることがないので、みんな図書館に行ったり散歩をしたりしていました。みんな暇なので、他の入所者の人と顔をあわせる機会が多く、居室の掃除などを共同でやるので、人間関係には気をつけていました。施設の職員は、みんな親切でした。

自立支援センターに入ると、雰囲気さがらっと変わり、厳しい就労指導が入りました。初日から、「まずは2週間以内に仕事見つけてきてね!」という感じ。施設はやはりきれいでした。緊急一時と違い、みんな仕事に行ってるので、あんまり入所者間のおつきあいはありませんでした。

仕事に就くと、給料明細は提出してコピーを取られました。アパートを借りる費用は、役所から補助が出るのですが、いったん自費でまかないなさいと言われました。布団代・家財道具代も、自分で買ってきたものを清算する形で支給されます。要は現金の先渡しを避けたいのだと思われます。

どちらの施設も禁酒なので、酒が断てて、働く気がある、ある程度までの年齢の人なら、自立するのに必要なものは一通りそろっていると思います。とは言いながら、一緒に来た顔見知りの人たちは、なんか半分くらいはいなくなっちゃったけど…退所理由の断トツはやはり酒。後は心身の健康問題。簡単ではないのだなあ、と思います。

私自身は居酒屋の仕事に就いて、アパートに入ることができました。その後、自分のように生活に困窮した人たちを支援したいと思い、今はNPOのスタッフをしています。

※2010年から、緊急一時保護センターと自立支援センターの機能を併せ持つ新型の自立支援センターが設置されています。

# 3. 路上に出ないために...



## ① 分野別の相談先一覧

あなたが今、抱えている悩み事はなんですか？ その問題を解決するお手伝いをする団体を、分野別にまとめました。

分野	団体名	住所	TEL/FAX	営業時間	活動内容
住まい	首都圏追い出し屋 対策会議	〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-42-4 代々木総合法律事務所内	03-3379-5211 03-3379-2840	平日10:00~19:00	追い出し屋の被害や家賃の過酷な取り立てでお困りの方はご相談下さい。司法書士や弁護士がすぐに対応します。
労働相談	首都圏青年ユニオン	〒170-0005 東京都豊島区南大塚 2-33-10 東京労働会館 5階 公共一般労組内	03-5395-5359 03-5395-5139	平日10:00~18:00	アルバイト・派遣・正社員など、どんな職業・働き方でも誰でも一人でも入れる若者のための労働組合。主に青年労働問題が対象です。
	派遣ユニオン	〒151-0053 東京都渋谷区代々木 4-29-4 西新宿ミノシマビル 2階	03-5371-8808 (相談会予約のみ)	平日10:00~19:00 土曜13:00~17:00	労働問題に関する相談会：毎週月曜日18:00~21:00（月曜日が祝日の場合は翌日火曜日）に行っています。電話で予約してお越しください。
ギャンブル 問題	ワンデーポート	〒246-0013 神奈川県横浜市瀬谷区相沢4-10-1	045-303-2621	平日10:00~17:00	電話相談：平日10時~17時（家族相談も行っています）
薬物問題	日本ダルク	〒162-0055 東京都新宿区余町14-4 AICビル3F 日本ダルクインフォメーションセンター	03-5369-2595	電話相談時間 月~土 10:00~17:00	依存症の方へ回復プログラムの提供および相談を行っています。
摂食障害	NABA	〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンポール上北沢212	03-3302-0710	電話相談時間 月・水・木・金曜日 13:00~16:00	摂食障害者の自助グループ。ミーティング・電話相談・会報・イベント開催・家族への対応もあり。まずは、お気軽にご連絡をどうぞ。
人権	法務局 みんなの人権110番	—	0570-003-110	平日8:30~17:15	差別・虐待・パワハラなど、様々な人権問題についての相談を受け付けます。
人権 (子ども)	法務局 子どもの人権110番	—	0120-007-110	平日8:30~17:15	学校でのいじめ・体罰・児童虐待など、子どもの人権問題についての相談を受け付けます。
人権 (女性)	法務局 女性の人権ホットライン	—	0570-070-810	平日8:30~17:15	DV・セクハラ・ストーカー行為など、女性の人権問題についての相談を受け付けます。
女性 (DV)	DV相談ナビ	—	0570-055-210		最寄の相談窓口を自動音声により案内する、電話番号案内サービスです。
女性	働く女性の全国センター	〒110-0015 東京都台東区東上野1-20-6 丸幸ビル3階	0120-787-956 03-6803-0726	5・0のつく日 平日18:00~21:00 土日祝14:00~17:00	働く女性の個人紛争解決サポート・調査研究・情報の集約と提供・政策提言・教育啓発などの活動を行っています。

① 路上に出してしまったとき

② 路上から抜け出したいとき

③ 路上に出ないために

## ② 法律相談が必要なとき

借金の問題や、家賃の滞納により突然家を追い出された、理由もなく突然会社から解雇されたなど、法律に関係するトラブルに巻き込まれたら、以下の相談窓口を参考にしてください。

### ●法テラス（日本司法支援センター）

法テラス情報提供窓口では、法的トラブルをかかえた方に、解決へのきっかけとなる情報やサービスを提供しています。目の前の問題をどこに相談してよいかわからない方、お気軽にお問い合わせください。

また、法テラスでは、経済的に余裕がない方が法的トラブルにあった時に、無料で法律相談を行い、さらに、審査の上で、必要に応じて弁護士・司法書士費用等の立替も行っています。  
※ 利用には一定の条件があります。

### 無料法律相談予約

0570-078374（PHS・IP 電話からは 03-6745-5600）

（受付時間 平日 9:00～21:00、土曜日 9:00～17:00）

## ③ その他の相談をしたいとき

### あなたが女性の場合の相談先

各区の福祉事務所の窓口では、女性からの様々な相談に応じている、女性相談員（婦人相談員）がいます。安心して寝泊りできる場所を提供するなどの支援が必要な女性の相談を受け付けています。

### ◆東京都女性相談センター（23区）

電話：03-5261-3110（月～金／9：00～20：00）

※祝日、年末年始をのぞく

### ◆各区の福祉事務所⇒49～50ページ参照

### 生きづらい女の子

### ◆NPO法人BONDプロジェクト

電話：070-6648-3975（水：22時～翌4時）

メール：hear@bondproject.jp

ホームページ：http://bondproject.jp/

10代、20代の生きづらさを抱える女の子のための、女性による支援を行っています。生きづらさを抱える女の子からのメール・電話相談や面談を行い、必要な場合は弁護士と連携し、専門機関へ繋がります。女の子の選択肢を広げられるよう、一緒に考えながら支援します。

## だれ しょうだん 誰にも相談できないとき

### ◆東京いのちの電話 電話：03-3264-4343

24時間年中無休で相談を受け付けています。  
匿名で相談をすることができます。

### ◆東京自殺防止センター 電話：03-5286-9090

自殺を考えるほど辛い気持ちを受け止めてくれます。年中無休で  
夜8時から翌朝6時まで。毎週火曜日は夕方5時からです。

### ◆いのちと暮らしの相談ナビ ライフリンク ホームページ：<http://lifelink-db.org/>

多重債務や過労、いじめや生活苦、失業や介護疲れなど、様々な  
問題の解決策をワンストップで検索できるサイトです。

## とにかく悩みを抱えている人

### ◆よりそいホットライン 電話：0120-279-338

24時間受付

どんなひとの、どんな悩みにも寄り添って一緒に解決する方法を  
探します。生活や暮らしに関する相談、外国語による相談、性暴  
力、ドメスティックバイオレンス（DV。家族や身近な人からの暴  
力）などの女性の相談、性別や同性愛にかかわるご相談、死にたい  
ほどのつらい気持ちを聞いてほしい時などの相談が、電話代無  
料のフリーダイヤルでできます。

## 働くことに悩みや不安のある人

### ◆NPO法人FutureDreamAchievement (FDA) 電話：044-245-5112

川崎市内を中心に、障がいのある方・引きこもり・生活保護受給  
者など、働きづらさを抱える方々に外出するきっかけ作りから就  
労支援、就労後の定着支援まで一貫して行います。

病気で仕事を休職・退職してしまった、仕事をしていても長続きしな  
い、不登校やいじめにあった経験があり自信が持てないなど、壁  
にぶつかった方々のお手伝いをしています。現場見学や説明会・  
個別の面談など随時対応します。

「一歩踏み出したい」と思っている皆様の御力になればと考えて  
います。

## 児童福祉施設を出た人

### ◆アフターケア事業ゆずりは（社会福祉法人子供の家）

電話：090-9640-0177

メール：contact@asunaro-yuzuriha.jp

相談は無料ですが、事前に電話かメールで面談の日時を予約する必要があります。

児童福祉施設（児童養護施設、自立援助ホーム、養育家庭など）

を退所した方で、生活や仕事上の問題を相談することができず

困っている方が利用できます。施設退所後のアフターケアに特化

した相談窓口なので、事情を理解したうえで相談に乗ってもら  
うことができます。

## お酒や薬物などの問題を感じている人 依存症から回復したい人

### ◆NPO法人ジャパンマック 電話：03-3916-7878

またはHPの問い合わせフォームをご利用ください。

ホームページ：<http://www.japanmac.or.jp/>

お酒や薬物・ギャンブルなどに問題を感じている人や、やめたい  
人が利用できます。

相談や依存症から離れるためのプログラムを提供しています。

【主な活動】お酒（アルコール）や薬物、ギャンブルなどがうまくやめられない「依存症」の回復支援をしています。正しい知識の提供や、生活を立て直すための支援計画を作成して、回復・社会復帰までスタッフがサポートします。まずは電話もしくはホームページの問い合わせフォームからお気軽にお問い合わせください。

## 行き場のない10代の人

### ◆社会福祉法人 カリヨン子どもセンター

電話：03-5981-5581

保護者による虐待や、パートナーからのDVなどの問題を抱え、帰  
る家や行き場のない10代後半の男女のためのシェルター。

【活動内容】危険に晒されていて、緊急に安全な滞在先が必要な10代の若者のために、衣食住や生活費の心配がないシェルターを提供しています。プライバシーが保護された個室に滞在し、温かいお節介を焼いてくれるスタッフが話を聞いたりしてくれます。担当弁護士がつき、法律上も守られながら将来の選択肢について考える時間が得られます。

シェルターが必要な場合は…

### ◆東京弁護士会 子どもの人権110番

電話：03-3503-0110

（平日 13:00～16:30、17:00～20:00、土曜日 13:30～16:30）

## 出所後の生活が不安な人

◆東京保護観察所 電話：03-3597-0120

住所：東京都千代田区霞が関1-1-1 中央合同庁舎6号館A棟

出所後、援助や保護が必要な場合には、食事又は食費の給与等を受けられます。親族等からの援助や公共機関の保護を受けられないなど、住む場所や生活面で不安がある方は、上記連絡先までお問い合わせください。

※利用するには条件があります。

【期間】原則として6ヶ月（例外的に、さらに追加で6ヶ月）

【支援内容】・食事の給与・医療の援助・住居の援助・金品の給貸与・宿泊する居室、設備の提供・就職等への指導助言の実施

（参考：法務局「更生保護とは」ホームページ：[http://www.moj.go.jp/hogol/soumu/hogo\\_hogo01.html](http://www.moj.go.jp/hogol/soumu/hogo_hogo01.html)）

# 東京都23区の福祉事務所一覧

No.	福祉事務所	所在地	電話番号
1	足立区福祉事務所 千住福祉課	足立区千住仲町 19-3 ⇒JR 蕨・メトロ千代田線・日比谷線・東武伊勢崎線「北千住駅」徒歩10分	03-3888-3141
	足立区福祉事務所 中部福祉課	足立区中央本町 1-17-1 ⇒東武伊勢崎線「梅島駅」徒歩12分	03-3880-5880
	足立区福祉事務所 東部福祉課	足立区東綾瀬 1-26-2 ⇒JR 線・メトロ千代田線「綾瀬駅」徒歩10分	03-3605-7105
	足立区福祉事務所 西部福祉課	足立区鹿浜 8-27-15 ⇒日暮里・舎人ライナー「谷在家駅」徒歩8分	03-3897-5011
	足立区福祉事務所 北部福祉課	足立区竹の塚 2-25-17 ⇒東武伊勢崎線「竹ノ塚駅」徒歩5分	03-3883-6800
2	荒川区生活福祉課	荒川区荒川 2-2-3 ⇒JR 線「三河島駅」徒歩10分 京成線・メトロ千代田線「町屋駅」徒歩12分	03-3802-2631
3	板橋区板橋福祉事務所	板橋区栄町36番1号グリーンホール ⇒都営三田線「板橋区役所前駅」徒歩5分、東武東上線「大山駅」徒歩5分	03-3579-2451
	板橋区赤塚福祉事務所	板橋区赤塚 6-38-1 ⇒東武東上線「下赤塚駅」徒歩15分	03-3938-5126
	板橋区志村福祉事務所	板橋区蓮根 2-28-1 ⇒都営三田線「西台駅」徒歩3分	03-3968-2331
4	江戸川区福祉事務所生活保護第一課	江戸川区中央 1-3-17 ⇒JR 線「新小岩駅」徒歩20分	03-5662-8169
	江戸川区福祉事務所生活保護第二課	江戸川区東小岩 6-9-14 ⇒JR 線「小岩駅」徒歩10分	03-3657-7855
	江戸川区福祉事務所生活保護第三課	江戸川区東葛西 7-12-6 ⇒東京メトロ「葛西駅」徒歩13分	03-5659-6610
5	大田区福祉部大森生活福祉課	大田区大森西 1-12-1 ⇒JR 線「大森駅」徒歩17分	03-5764-0665
	大田区福祉部調布生活福祉課	大田区雪谷大塚町 4-6 ⇒東急池上線「雪が谷大塚駅」徒歩2分	03-3726-0791
	大田区福祉部蒲田生活福祉課	大田区蒲田本町 2-1-1 ⇒JR 線「蒲田駅」徒歩6分	03-5713-1706
	大田区福祉部糎谷・羽田生活福祉課	大田区東糎谷 1-21-15 ⇒京急線「大鳥居駅」徒歩10分	03-3741-6521
6	葛飾区福祉事務所西生活課	葛飾区立石 5-13-1 ⇒京成線「京成立石駅」徒歩7分	03-5654-8284
	葛飾区福祉事務所東生活課	葛飾区金町 1-6-24 ⇒JR 線・京成線「金町駅」徒歩15分	03-3607-2152
7	北区生活福祉課相談係	北区王子本町 1-4-14 ⇒JR 線・メトロ南北線「王子駅」徒歩5分	03-3908-1144
8	江東区福祉事務所保護第一課	江東区東陽 4-11-28 ⇒メトロ東西線「東陽町駅」徒歩5分	03-3645-3101
	江東区福祉事務所保護第二課	江東区大島 4-5-1 ⇒都営新宿線「西大島駅」徒歩1分	03-3637-2701
9	品川区生活福祉課	品川区広町 2-1-36 ⇒JR 線・りんかい線・東急線「大井町駅」徒歩8分	03-5742-6714
10	渋谷区生活福祉課	渋谷区宇田川町 1-1 ⇒各線「渋谷駅」徒歩10分	03-3463-2042

11	新宿区福祉部生活福祉課	新宿区歌舞伎町 1-4-1 ⇒各線「新宿駅」徒歩 10分	03-5273-4552
12	杉並区福祉事務所荻窪事務所	杉並区荻窪 5-15-13 あんさんぶる荻窪 1階 ⇒ JR 線・メトロ丸の内線「荻窪駅」徒歩 3分	03-3398-9104
	杉並区福祉事務所高円寺事務所	杉並区高円寺南 2-24-18 ⇒ JR 線「高円寺駅」徒歩 8分	03-5306-2611
	杉並区福祉事務所高井戸事務所	杉並区高井戸東 3-26-10 ⇒京王井の頭線「高井戸駅」徒歩 5分	03-3332-7221
13	墨田区生活福祉課	墨田区吾妻橋 1-23-20 ⇒東武伊勢崎線・都営浅草線・メトロ銀座線「浅草駅」徒歩 5分	03-5608-6154
14	世田谷区世田谷総合支所生活支援担当	世田谷区世田谷 4-22-33 ⇒東急世田谷線「松陰神社前駅」または「世田谷駅」各徒歩 5分	03-5432-2846
	世田谷区玉川総合支所生活支援担当	世田谷区等々力 3-4-1 ⇒東急大井町線「等々力駅」徒歩 1分	03-3702-1734
	世田谷区砧総合支所生活支援担当	世田谷区成城 6-2-1 ⇒小田急線「成城学園前駅」徒歩 3分	03-3482-1390
	世田谷区北沢総合支所生活支援担当	世田谷区松原 6-3-5 ⇒小田急線「梅ヶ丘駅」徒歩 2分	03-3323-1033
	世田谷区烏山総合支所生活支援担当	世田谷区南烏山 6-22-14 ⇒京王線「千歳烏山駅」徒歩 5分	03-3326-6112
	15	台東区福祉事務所	台東区東上野 4-5-6 ⇒ JR 線・メトロ日比谷線「上野駅」徒歩 5分
16	中央区生活支援課	中央区築地 1-1-1 ⇒メトロ有楽町線「新富町駅」徒歩 1分、メトロ日比谷線「築地駅」徒歩 5分	03-3546-5382
17	千代田区生活支援課	千代田区九段南 1-2-1 ⇒東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線「九段下駅」徒歩 5分	03-3264-2111
18	豊島区生活福祉課	豊島区東池袋 1-39-2 ⇒各線「池袋駅」徒歩 5分	03-3981-1826
19	中野区福祉事務所生活支援分野生活相談担当	中野区中野 4-8-1 ⇒ JR 線「中野駅」徒歩 3分	03-3228-8927
20	練馬区練馬総合福祉事務所	練馬区豊玉北 6-12-1 ⇒西武池袋線・都営大江戸線「練馬駅」徒歩 5分	03-5984-4742
	練馬区石神井総合福祉事務所	練馬区石神井町 3-30-26 ⇒西武池袋線「石神井公園駅」徒歩 3分	03-5393-2802
	練馬区光が丘総合福祉事務所	練馬区光が丘 2-9-6 ⇒都営大江戸線「光が丘駅」徒歩 1分	03-5997-7714
	練馬区大泉総合福祉事務所	練馬区東大泉 1-29-1 ⇒西武池袋線「大泉学園駅」徒歩 1分	03-5905-5263
21	文京区福祉事務所福祉課	文京区春日 1-16-21 ⇒メトロ南北線・丸の内線「後楽園駅」徒歩 1分、JR 線「水道橋駅」徒歩 9分	03-5803-1216
22	港区福祉事務所・芝地区	港区芝公園 1-5-25 ⇒ JR 線「浜松町駅」徒歩 10分、都営浅草線・大江戸線「大門駅」徒歩 5分	03-3578-3111
	港区福祉事務所・麻生地区	港区六本木 5-16-45 ⇒日比谷線大江戸線六本木駅 3 番出口徒歩 7分	03-3583-4151
	港区福祉事務所・赤坂地区	港区赤坂 4-18-13 ⇒銀座線・丸の内線・半蔵門線赤坂見附駅 A 出口徒歩 8分	03-5413-7011
	港区福祉事務所・高輪地区	港区高輪 1-16-25 ⇒南北線・三田線白金高輪駅 1 番出口徒歩 1分	03-5421-7611
	港区福祉事務所・芝浦港南地区	港区芝浦 1-16-1 ⇒ JR 山手線・京浜東北線田町駅東口徒歩 5分	03-3456-4151
23	目黒区生活福祉課相談支援係	目黒区上目黒 2-19-15 ⇒東急東横線・メトロ日比谷線「中目黒駅」徒歩 5分	03-5722-9853

## 路上脱出ガイド 東京23区編

第一版 発行年月日 2009年 4月 20日

改訂二版 発行年月日 2010年 12月 6日

改訂三版 発行年月日 2011年 12月 13日

改訂四版 発行年月日 2013年 8月 31日

改訂五版 発行年月日 2015年 8月 31日

発行 路上脱出ガイド(東京23区編)作成委員会

編集・事務局 認定NPO法人ビッグイシュー基金

〒162-0065 新宿区住吉町8-5

シンカイビル201号室

TEL 03-6380-5088

FAX 03-6802-6074

デザイン 株式会社マープル

協力 認定NPO 法人自立生活サポートセンター・もやい

『路上脱出ガイド』は、ビッグイシュー基金 HP(<http://www.bigissue.or.jp/>)から、ご覧いただくことができます。

このガイドの製作費用の一部に、オンライン寄付サイト「GiveOne」/チャリボンのご寄付を使わせていただきました。ご協力ありがとうございました。



「路上脱出ガイド(東京23区編)」作成委員会