

○

S



K

A

A detailed, stylized illustration of a city skyline with various buildings and a winding road, serving as the background for the cover.

路上脱出 生活SOS ガイド

大 阪 編

2018年5月1日 改訂2版
認定 NPO 法人
ビッグイシュー基金

はじめに

生きていく^い上^{うえ}で、不安定^{ふあんてい}なこの社会^{しゃかい}において、
仕事^{しごと}や住まい^すを失^{うしな}うことは誰^{だれ}の身^みにも起^おこりう
ることです。

この小冊子^{しょうさっし}は、

- 路上^{ろじょう}やネットカフェ^{せいかつ}での生活^{よぎ}を余儀^{よぎ}なくされ
ている方^{かた}
- 仕事^{しごと}や住まい^すがなくて路上生活^{ろじょうせいかつ}になる恐れ^{おそ}の
ある方^{かた}
- 生きづらさ^いを抱^{かか}え悩^{なや}んでいる方^{かた}

そんな方^{かた}が、活用^{かつよう}できるサービス^しをお知らせす
るものです。

今^{いま}のあなた^{じょうきよう}の状況^あに合わせ
て、これら^{じょうほう}の情報^{やくだ}をお役立^{やくだ}て
ください。

今^{いま}、つらい状況^{じょうきよう}にある方^{かた}の
明日^{あす}への道^{みち}しるべになること
を願^{ねが}います。



もくじ

※いずれも 2017 年 9 月時点での情報です
一部情報を 4 月 23 日に改訂しました

I. 路上に出してしまったとき・路上脱出ガイド

- 1 食べものがないとき 4
- 2 体調がわるいとき 6
- 3 泊まるところがないとき 8
- 4 今すぐ仕事をしたいとき 10

II. どんなことがあっても大丈夫・生活再建ガイド

- 1 生活の相談をしたいとき 14
- 2 仕事を探したいとき 16
- 3 生活保護を申請したいとき 18
- 4 スポーツ・文化活動～気晴らしをしたいとき～ 23

III. 悩まないで、一人じゃない・生活 SOS ガイド

- 1 生活にこまっているとき 24
- 2 仕事でこまっているとき 28
- 3 健康（医療・福祉など）でこまっているとき 30
- 4 悩んでいるあなたに 32
- 5 生きづらいと思っているあなたに 35
- 6 相談しにくい問題を抱えているあなたに 39



ろじょうで
路上に出ってしまったとき

ろじょうだっしゅつ 路上脱出ガイド

た べもの、と 泊まる所など緊急の助けが必要な方への
お知らせです。

1 た 食 べものがないとき



おおさか し な い ろじょう せい か つ し ゃ ありょう た だ
大阪市内には路上生活者のための無料「炊き出し」
が何か所かあります。各「炊き出し」場所は 11 ～ 13
ページの地図に番号で印をつけています。

週	曜日	時間	場所	支援団体	番号
第 1	月	20 時～	扇町公園 東南角の階段	扇町公園炊き出し の会 ※ 1	①
	火	夏季 11 時～ 冬季 11 時 30 分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※ 2	勝ち取る会	②
	水	11 時～	中之島公園	大阪北教会 ※ 3	④
	土	夏季 11 時～ 冬季 11 時 30 分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※ 2	勝ち取る会	②
第 2	月	20 時～	扇町公園 東南角の階段	扇町公園炊き出し の会 ※ 1	①
	火	夏季 11 時～ 冬季 11 時 30 分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※ 2	勝ち取る会	②
	土	夏季 11 時～ 冬季 11 時 30 分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※ 2	勝ち取る会	②
第 3	月	20 時～	扇町公園 東南角の階段	扇町公園炊き出し の会 ※ 1	①
	火	夏季 11 時～ 冬季 11 時 30 分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※ 2	勝ち取る会	②

てんこう きせつ にちじ へんこう ちゅうし ばあい
天候・季節により日時は、変更・中止される場合があります。

「炊き出し」場所は、確認がとれたもののみ掲載しています。

※1 扇町公園炊き出しの会は、5週ある月の場合、いずれか1週がお休みになります。振替休日の月曜日は原則としてお休みです。おにぎり以外に衣類も配布。冬には炊き出し現場や大阪市内で寝袋の配布も行います。

※2 三角公園、四角公園の炊き出しは、雨天時、労働福祉センターにて行います。

※3 大阪北教会の炊き出しは原則第1・3水曜日ですが、変動することがあります。(問い合わせ先：06-6441-4466)

※4 西成公園の住所は「大阪市西成区津守1丁目13」になります。

週	曜日	時間	場所	支援団体	番号
第3	水	11時～	中之島公園	大阪北教会 ※3	④
	土	夏季 11時～ 冬季 11時30分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※2	勝ち取る会	②
第4	月	20時～	扇町公園 東南角の階段	扇町公園炊き出しの会 ※1	①
	火	夏季 11時～ 冬季 11時30分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※2	勝ち取る会	②
	土	夏季 11時～ 冬季 11時30分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※2	勝ち取る会	②
第5	月	20時～	扇町公園 東南角の階段	扇町公園炊き出しの会 ※1	①
	火	夏季 11時～ 冬季 11時30分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※2	勝ち取る会	②
	土	夏季 11時～ 冬季 11時30分～	萩之茶屋南公園 (釜ヶ崎 三角公園) ※2	勝ち取る会	②
毎日		11時～ 17時～	萩之茶屋中公園 (釜ヶ崎 四角公園) ※2	釜ヶ崎炊き出しの会	③
毎週月曜		12時～	扇町公園	関西地の果て宣教教会	⑤
毎週金曜		12時～	西成公園 ※4	浪速教会「愛の家」	
最終日曜		13時～	あいりん労働福祉センター	炊き出し志絆会	⑥

2 体調がわるいとき

健康に不安を感じたときは、すぐに相談しましょう。

1. 急病、救急車のよびかた

- 急病の場合は、救急車を呼びましょう。公衆電話では 119 番、携帯電話でも局番なしの 119 番です。
- 自分がいるところの住所番地、目標となる建物、病気の症状を伝えましょう。
- 救急搬送された場合、所持金がなければ無料で（行旅病人として）診察を受け、必要であれば無料で入院することができます。
- 入院の場合、必要な諸経費については支給されます。

2. 体調不良で休養したいときは

- 生活ケアセンターに申し込むと利用することができます。
※ 8 ページの「生活ケアセンター」の項目をご覧ください。

3. 日頃の健康について医療相談する場合は

- 第2月曜日に、扇町公園炊き出しの会の炊き出し現場にて無料健康相談会を行っています。
時間 20:00 ～ 20:30（地図は 12 ページ①を参照）

- 第3木曜日に、桜ノ宮公園にて 無料健康相談・歯科相談・

ヘアカットを行っています。

時間 10:00 ~ 12:00

(地図は下図を参照)

※雨天の場合は源八橋の下で行います



- 第4日曜日に、NPO 法人ビッグイシュー基金の事務所に
内科・歯科の無料健康相談会を行っています。

時間 12:30 ~ 13:30 (地図は12ページを参照)

※事務所の都合で日時が変更になる場合があるのでお問い合わせください

電話 : 06-6345-1517



と 3 泊まるところがないとき

おおさか しな い むりょう しゅくはく し せつ
大阪市内には、無料で宿泊できる施設があります。
ひつよう おお りょう
必要なときには 大いに利用しましょう。

せい かつ 1. 生活ケアセンター

おおさか しな い きょじゅうふていしゃ こうれい びょうじやくなど たんきかん えんご
大阪市内の居住不定者のうち、高齢・病弱等で短期間の援護
ひつよう ひとたち いちじてき う い ところ しんしん
を必要とする人達を一時的に受け入れる所です。心身のリフレッ
シュと、食事と入浴ができます。生活指導等を通して自立促進を
はか けいしん じゅうしん
図ります。また、入所後、病気や体調不良の場合は病院で受診す
ることもできます。

りょう もう こ さき ほけん ふくし せい かつ し えん たんとう 利用申し込み先：保健福祉センター生活支援担当

じぶん ね と く ほけん ふくし せい かつ
自分が寝泊まりしている区の保健福祉センター生活
し えん たんとう ぜんじつ とうじつ あさいちばん そうだん
支援担当へ、前日または当日の朝一番に相談します。

そのとき、**「生活ケアセンターを利用したいです」**
つた
と伝えてください。

(それぞれの保健福祉センターは 21 ～ 22 ページを参照)

2. あいりんシェルター

野宿^{のじゆく}を余儀^{よぎ}なくされているあいりん地域^{ちいき きゆうしゆく ひやとい}で求職^{きうしよく}する日雇^{ひやとい}労働者^{ろうどうしゃ}に向けて、緊急・一時的^{きんきゆう いちじてき}に宿泊場所^{しゆくはくばしよ}（532床^{しやう}）とシャワー^{しやう}を無料^{むりよう}で提供^{ていきよう}する施設^{しせつ}です。（地図^{ちず}は11ページ参照^{さんしやう}）

利用^{りよう}は1日単位^{いちにちたんい}で、夕方^{ゆうがた}18時^じから翌朝^{よくあさ}5時^じまで利用^{りよう}できます。
毎日^{まいにち}17時^じ20分^{ふん}にあいりん労働福祉センター^{ろうどうふくし}（地図^{ちず}11ページ⑦参照^{さんしやう}）の西横^{にしよこ}で利用^{りよう}のための整理券^{せいりけん}が配布^{はいふ}されます。

※注意事項^{ちゆういじこう}

- 整理券^{せいりけん}を受け取れなかった場合^{う と ばあい}には、利用^{りよう}することができません。
- 飲酒^{いんしゆ}している人^{ひと}は、利用^{りよう}することができません。
- シェルター宿泊中^{しゆくはくちゆう}の飲酒^{いんしゆ}も禁止^{きんし}されています。
- 利用^{りよう}は1日単位^{いちにちたんい}ですので、利用^{りよう}したい日^ひごとに整理券^{せいりけん}を受け取る^{う と ひつよう}必要があります。



いま **4** 今 ^{しごと}すぐ仕事をしたいとき

ビッグイシュー日本版の販売

路上やネットカフェなどで寝起きする住居のない方も、すぐに販売できる雑誌『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、どなたでもすぐに雑誌販売の仕事ができます。



- 1冊定価450円で、最初の10冊は無料で提供され、その売上4,500円が元手になります。
- 月2回発行、1冊220円で仕入れて450円で販売し、230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。

連絡先：有限会社ビッグイシュー日本
大阪市北区堂島 2-3-2
堂北ビル 4 階
06-6344-2260

※地図は 12 ページを参照



さんこう ち ず おおさかし に し な り く か ま が さ き し ゅ う へ ん
参考地図 A：大阪市西成区釜ヶ崎周辺



た だ ばしよ
炊き出し場所

- ② 萩之茶屋南公園 (勝ち取る会)
はぎの ちゃ や みなみこうえん か と かい
- ③ 萩之茶屋中公園 (釜ヶ崎炊き出しの会)
はぎの ちゃ や なかこうえん か ま が さ き た だ かい
- ⑥ あいりん労働福祉センター (炊き出し志絆会)
ろうどう ふくし た だ し は ん かい

参考地図 B：大阪市北区周辺

● 炊き出し場所
かくしゅうざんしよ ち ず
各種相談所の地図





- ① **扇町公園**
 とうなんかど かいだん
東南角の階段
 おうぎまちこうえん た だ かい
扇町公園吹き出しの会
- ④ **中ノ島公園**
 なかのしまこうえん
 おおさかきたきょうかい
大阪北教会
- ⑤ **扇町公園**
 おうぎまちこうえん
 かんさいち は せんきょうきょうかい
関西地の果て宣教教会

II

どんなことがあっても大丈夫 生活再建ガイド

いちじ せいかつ た なお
一時しのぎではなく、生活を建て直したいときに
やくだ じょうほう
役立てていただける情報です。

1 生活の相談をしたいとき

ホームレス状態になってしまった、もう少しで
しょじきん つ ろじょう せいかつ
所持金が尽きて路上生活になりそう、何をすればいい
のか分からない、そんな時に相談できる民間の窓口が
あります。

1. NPO 法人ビッグイシュー基金

ホームレス状態の方が利用できる、生活自立応援、就業応援、スポーツ・文化活動などの各種プログラムを設けています。人とのつながりを通して、生きる喜びや希望が持てるような場と機会づくりにチャレンジしています。

【受けることができるサポート】

- すぐに働ける雑誌『ビッグイシュー日本版』の販売（10ページ参照）をはじめ、就労を支援する団体と連携しての仕事応援プログラム
- 路上から利用できる、公・民の各種支援に関する情報提供と同行支援
- 健康相談会、ヘアカット、道端交流会（ビデオ上映会）、ホームレスサッカー、歩こう会など、スポーツ・文化活動などに無料で参加・利用できる場の提供
- 寄付で寄せられた衣料品・歯ブラシなど生活用品などの無料提供

【連絡先】

〒 530-0003 大阪市北区堂島 2-3-2 堂北ビル 4 階

電話：06-6345-1517 メール：info@bigissue.or.jp

開設時間：平日 10:00 ～ 17:00

ホームページ：http://www.bigissue.or.jp/

2. NPO 法人釜ヶ崎支援機構

にしなち いき ちゅうしん ろじょうせいかつ よ ぎ かた せいかつ
西成地域を中心に、路上生活を余儀なくされている方や、生活に
ごま かた む せいかつ しごと ふくし いりょう かくしゅ そうだんしえん
お困りの方に向けて、生活、仕事、福祉、医療など各種の相談支援
ぎょうむ おこな ちず さんしょう
業務を行っています。(11 ページの地図 A 参照)

【連絡先】 相談支援事業部 電話：06-6645-0388

メール：soudan@npokama.org

3. NPO 法人 Homedoor

かえ いえ しん やえいぎょうてんぽ しゅうかんいじょう ね と
「帰れる家がない」「深夜営業店舗などで 1 週間以上寝泊まりして
いる」「家賃を払えずもうすぐ家なくなる」「仕事が 3 か月以上見
つからない」「所持金が 10 万円を切っている」「役所で生活保護の
りょう ことわ ひんこん なや ひと
利用を断られた」「貧困ビジネスに悩んでいる」、一つでもあてはま
る人達にむけ、相談を受けつけています。

【受けることができるサポート】

- ・ごはんや服、テレホンカードなどの提供
- ・生活保護などの公的支援の相談
- ・住居探しのお手伝い
- ・就労の相談 など

【連絡先】

〒 531-0074 大阪市北区本庄東 1-9-14

電話：070-5439-1715 メール：soudan@homedoor.org

開設時間：平日 10:30 ～ 18:30、土曜 13:00 ～ 18:30

ホームページ：http://www.homedoor.org/

2 仕事を探したいとき

1. 自立支援センター

野宿生活をしながらの求職活動が難しいのは、定住先（固定した連絡先）がないこと、就職できても最初の給料までの生活費がないからです。これを援助する施設が「自立支援センター」です。大阪市内の此花区の舞洲にあります。

- ① 自立支援センターでは野宿生活を余儀なくされている人々に無料で「衣・食・住」の提供を行います。入所期間中にはさまざまな資格取得や就職を支援するとともに、負債等については弁護士に相談する機会を設けます。
- ② 入所期間は原則3か月ですが6か月まで延長できます。その間に職に就けば、アパート・マンションへの入居費用や生活費を貯めることができます。

利用申し込み先：保健福祉センター生活支援担当

自分が野宿している区の保健福祉センター生活支援担当窓口（21～22ページ）に相談してください。

2. ハローワーク

仕事を探す人のための窓口での職業相談・職業紹介や、離職者のための職業訓練（一定の要件を満たせば訓練期間中に給付金が支給されます）など、状況に応じて利用できる様々なサービスを提供しています。

それぞれに利用の上での要件があるので、17ページの所在地一覧を参考に、まずは電話で確認の上、足を運んで相談してみてください。

おおさか ふない

大阪府内のハローワーク

所名	住所	代表番号
大阪東	大阪市中央区農人橋 2-1-36 ピップビル 1～3 階	06-6942-4771
梅田	大阪市北区梅田 1-2-2 大阪駅前第 2 ビル 16 階	06-6344-8609
大阪西	大阪市港区南市岡 1-2-34	06-6582-5271
阿倍野	大阪市阿倍野区文の里 1-4-2	06-4399-6007
淀川	大阪市淀川区十三本町 3-4-11	06-6302-4771
布施	東大阪市長堂 1-8-37 イオン布施駅前店 4 階	06-6782-4221
堺【堺地方合同庁舎】	堺市堺区南瓦町 2-29 堺地方合同庁舎 1～3 階	072-238-8301
堺【堺東駅前庁舎】	堺市堺区三国ヶ丘御幸通 59 高島屋堺店 9 階	072-340-0944
岸和田	岸和田市作才町 1264	072-431-5541
池田	池田市栄本町 12-9	072-751-2595
泉大津	泉大津市旭町 22-45 テクスピア大阪 2 階	0725-32-5181
藤井寺	藤井寺市岡 2 丁目 10-18 DH 藤井寺駅前ビル 3 階	072-955-2570
枚方	枚方市岡本町 7-1 ビオルネ・イオン枚方店 6 階	072-841-3363
泉佐野	泉佐野市上町 2-1-20	072-463-0565
茨木	茨木市東中条町 1-12	072-623-2551
河内長野	河内長野市昭栄町 7-2	0721-53-3081
門真	門真市殿島町 6-4 守口門真商工会館 2 階	06-6906-6831

ひやといろうどうしゃせんもん

日雇労働者専門のハローワーク

所名	住所	代表番号
あいりん労働 公共職業安定所	大阪市西成区萩之茶屋 1-3-44	06-6649-1491
大阪港労働 公共職業安定所	大阪市港区築港 1-12-18	06-6572-5191

3 ^{せい}生活^{かつ ぽ ご}保護^{しんせい}を申請したいとき

「仕事^{しごと}がみつからない!」「お金^{かね}も尽きた!」「家^{いえ}も出なければならなくなった」「友人^{ゆうじん}や家族^{かぞく}に頼^{たよ}れない」…などの事情^{じじょう}が重なって自力^{じりき}で生活^{せいかつ}を続^{つづ}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^{さいていげんど}の生活^{せいかつ}を保障^{ほしょう}するために利用^{りよう}できる公的^{こうてき}な制度^{せいど}です。

これは「人間^{にんげん}らしい」「当^あたり前^{まえ}の」生活^{せいかつ}を送^{おく}るために利用^{りよう}できる国^{くに}の制度^{せいど}です。たとえ住所^{じゅうしょ}がなくても、路上^{ろじょう}で生活^{せいかつ}していても、以下^{い か}の憲法^{けんぽう}第 25 条^{だいい}に基づいて、誰^{だれ}にでも利用^{りよう}・申請^{しんせい}する権利^{けんり}があります。

◎ ^{にっぽんこくけんぽう}日本国憲法^{だいにじゅうごじょう} 第二十五条

すべて国民^{こくみん}は、健康^{けんこう}で文化^{ぶんか}的な最低限度^{さいていげんど}の生活^{せいかつ}を営^{いとな}む権利^{けんり}を有^{ゆう}する。

国^{くに}は、すべての生活^{せいかつ}部^ぶ面^{めん}について、社会^{しゃかい}福祉^{ふくし}、社会^{しゃかい}保障^{ほしょう}及び公衆衛生^{こうしゅうえいせい}の向上^{こうじょう}及び増進^{ぞうしん}に努^{つと}めなければならない。

生活^{せいかつ}保護^{ぽ ご}を利用^{りよう}するには、必要^{ひつよう}とされる条件^{じょうけん}がありますので、まずは自分^{じぶん}が申請^{しんせい}できるかどうかこれらの項目^{こうもく}をチェックしてみましょう。

☐ なに しじょう じゅうぶん せいかつひ かせ
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、求人票や就職活動の記録を必ず文章で残して
おきましょう)

☐ う せいかつひ ざいさん しさん くるま とち
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。

(資産があっても処分が難しい、現金に容易には
換えられない、などの場合は可)

☐ ねんきん しゅうにゅう がく すく
年金などほかに収入がない、あるいは額が少ない。

これらの条件を満たす場合は生活保護の申請をしてみてください。
窓口は最寄りの区役所の保健福祉センター(21～22ペ
ージ参照)で、担当の方に相談してください。正式な申請書が
ない場合でも、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、以下の通りです。

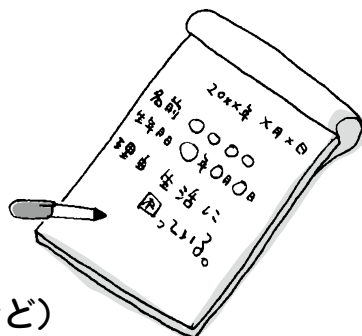
◆ 申請する日付

◆ 名前

◆ 生年月日

◆ 理由

(例：生活に困っている など)



せいかつほごしんせいしょ か 生活保護申請書の書き方

申請した日にちをお書きください。(重要です)

申請する保健福祉センターをお書きください。

申請者の名前をお書きください。捺印もお願いします。(シヤチハタ不可)

年 月 日

宛先 保健福祉センター 所長

居宅がない方は、
寝泊まりされている
場所を記述

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							
家族の名前	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	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。						
援助者の状況	氏 名	続柄	性別	職業	現住所		

居宅がない方は、
寝泊まりされている
場所を記述

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」

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。

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ごとくへ、扶養照会(申請者を扶養できるかどうかの手紙)が届く可能性がありますが、DV、虐待やそれに準ずる場合は断れます。また現住所がわからなければ、「不明」で送ります。

おおさかしな い ほけん ふくし

いちらん

大阪市内保健福祉センター 一覧

その 1

せいかつ ほ ご

しんせい

かくく

まどくち

生活保護を申請できる各区の窓口です

センター名	住 所	電話番号
北区 保健福祉センター	北区扇町 2-1-27	06-6313-9872
都島区 保健福祉センター	都島区中野町 2-16-20	06-6882-9872
福島区 保健福祉センター	福島区大開 1-8-1	06-6464-9872
此花区 保健福祉センター	此花区春日出北 1-8-4	06-6466-9872
中央区 保健福祉センター	中央区久太郎町 1-2-27	06-6267-9872
西区 保健福祉センター	西区新町 4-5-14	06-6532-9872
港区 保健福祉センター	港区市岡 1-15-25	06-6576-9872
大正区 保健福祉センター	大正区千島 2-7-95	06-4394-9872
天王寺区 保健福祉センター	天王寺区真法院町 20-33	06-6774-9872
浪速区 保健福祉センター	浪速区敷津東 1-4-20	06-6647-9872
西淀川区 保健福祉センター	西淀川区御幣島 1-2-10	06-6478-9872
淀川区 保健福祉センター	淀川区十三東 2-3-3	06-6308-9872

大阪市内保健福祉センター 一覧

その2

センター名	住 所	電話番号
東淀川区 保健福祉センター	東淀川区豊新 2-1-4	06-4809-9873
東淀川区出張所	東淀川区東淡路 4-15-1	06-6322-0767
東成区 保健福祉センター	東成区大今里西 2-8-4	06-6977-9872
生野区 保健福祉センター	生野区勝山南 3-1-19	06-6715-9872
旭区 保健福祉センター	旭区大宮 1-1-17	06-6957-9872
城東区 保健福祉センター	城東区中央 3-5-45	06-6930-9872
鶴見区 保健福祉センター	鶴見区横堤 5-4-19	06-6915-9872
阿倍野区 保健福祉センター	阿倍野区文の里 1-1-40	06-6622-9872
住之江区 保健福祉センター	住之江区御崎 3-1-17	06-6682-9872
住吉区 保健福祉センター	住吉区南住吉 3-15-55	06-6694-9872
東住吉区 保健福祉センター	東住吉区東田辺 1-13-4	06-4399-9872
平野区 保健福祉センター	平野区背戸口 3-8-19	06-4302-9872
西成区 保健福祉センター	西成区岸里 1-5-20	06-6659-9872

4 スポーツ・文化活動 ～気晴らしをしたいとき～



ホームレス状態にある人やスポーツ・文化と無縁に
思われる方も楽しく参加できる活動を紹介します。体
を動かしたい、新しい人と出会いたい、などの方はお
気軽にご参加ください。

1. ホームレスサッカー（野武士ジャパン）

月に1、2度ホームレス当事者やひきこもり、不登校の経験者、
ボランティアなどでサッカーの練習をしています。参加者は子ど
もから50代までと年齢の幅が広く、一人ひとりの体力に応じた
練習をしています。サッカー経験者も、未経験者もお待ちしてい
ます。※見学も大歓迎です

- 練習日時：第2もしくは第4土曜日 18:00～20:30
- 練習場所：扇町公園グラウンド南側時計台付近

2. まちあるきクラブ「歩こう会」

2007年から続く『ビッグイシュー日本版』の販売者さんが
企画・運営しているクラブ活動です。月に1度（7、8、12月除
く）大阪の街並みを、参加者のみなさんとのおしゃべりを楽しみ
ながら歩きます。約2時間の活動で、毎回違った街並みを歩きま
す。日時や集合場所についてはお問い合わせ下さい。

他にも、野球、道端交流会（ビデオ上映会など、月1回程度）、
クリスマスパーティ、路上文学賞などの活動を行っています。
以上、スポーツ・文化活動に関するお問い合わせは、06-6345-
1517（NPO 法人ビッグイシュー基金）までお願いします。

III

なや ひとり
悩まないで、一人じゃない

せい かつ 生活 SOS ガイド

あなたが今抱えている悩み事はなんですか？

いま、す まいはあってもなや こま
悩みや困りごと、
生きづらさを抱える方が利用できる制度や
相談窓口を、問題や当事者別にまとめました。

なや かか ほんにん かぞく
悩みを抱えるご本人はもちろん、ご家族や、
まわりでサポートをされる方にも、
お使いいただければ幸いです。



1 せい かつ 生活にこまっているとき

じゅうきょ かく ほ きゅうふ きん せい かつ ほ ご こうてき せい ど くわ
住居確保給付金や生活保護の公的制度に加えて、
みんかん だんたい しょくじ ていきよう
民間団体による食事の提供などがあります。

せい かつ こんきゅうしゃ し えん せい ど 1. 生活困窮者支援制度

せい かつ いえ こま むりよう そうだん そうだん し えん
生活や家のことで困っているときに、無料で相談できる相談支援
まどぐち おおさかし な い か く く ひ と まどぐち もより
窓口があります。大阪市内各区に一つずつ窓口がありますので、最寄
まどぐち さんしやう そうだん
の窓口（26 ページ参照）でご相談ください。

① 住居確保給付金の申し込み

離職などにより経済的に困窮し、住居を喪失した方、または住居を喪失するおそれのある方に対し、求職活動を安心して行えるよう、一定期間、家賃相当分の給付金を支給することにより、住居と就労機会の確保を支援する制度です。

～対象となる方～

- ・ 離職などにより経済的に困窮し、住居を喪失した方または住居を喪失するおそれのある方
- ・ 申請日において65歳未満で離職後2年以内
- ・ 世帯の収入、預貯金などが一定基準額以下であること
- ・ 常用就職に向けた求職活動などを誠実かつ熱心に行う方（または現に行っている方）で、自立相談支援機関による就労支援を受けること

※その他にも要件がありますので、詳しくはお問い合わせください

～支給上限額～

- ・ 世帯の人数に応じて、家賃相当分の給付金を支給（上限あり）

～支給期間～

- ・ 原則として3か月間（最長9か月間）

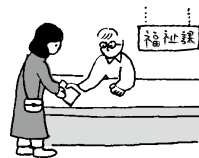
② そのほかの相談

生活や仕事で困っていることについて、専門の相談員が一人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

そうだんまどぐちいちらん
相談窓口一覧

区名	窓口名称	所在地	電話番号
北区	よりそいサポートきた	北区扇町2丁目1番27号 (北区役所3階)	06-6809-2814
都島区	生活自立相談窓口	都島区中野町2丁目16番20号 (都島区役所3階)	06-4800-4800
福島区	生活あんしん相談窓口	福島区大開1丁目8番1号 (福島区役所3階)	06-6468-6340
此花区	自立相談支援窓口	此花区春日出北1丁目8番4号 (此花区役所1階)	06-6466-9530
中央区	生活自立相談窓口	中央区久太郎町1丁目2番27号 (中央区役所4階)	06-7507-1487
西区	生活自立相談 「ぷらっとほーむ西」	西区新町4丁目5番14号 (西区役所3階)	06-6538-6400
港区	くらしのサポートコーナー	港区市岡1丁目15番25号 (港区役所2階)	06-6576-9897
大正区	インコス大正	大正区千島2丁目7番95号 (大正区役所1階)	06-4394-9925
天王寺区	生活自立支援相談 「サポート天王寺」	天王寺区真法院町20番33号 (天王寺区役所4階)	06-6774-9937
浪速区	くらしサポートセンター なにわ	浪速区敷津東1丁目4番20号 (浪速区役所1階)	06-6536-8861
西淀川区	生活自立相談・就労支援 窓口	西淀川区御幣島1丁目2番10号 (西淀川区役所3階)	06-6471-8222
淀川区	生活自立相談窓口	淀川区十三東2丁目3番3号 (淀川区役所3階)	06-6195-7851
東淀川区	くらしのみより相談窓口	東淀川区豊新2丁目1番4号 (東淀川区役所1階)	06-6320-0231
東成区	自立相談支援窓口	東成区大今里西2丁目8番4号 (東成区役所2階)	06-6977-9126
生野区	くらしの相談窓口いくの	生野区勝山南3丁目1番19号 (生野区役所3階)	06-6717-6565
旭区	くらし相談窓口	旭区大宮1丁目1番17号 (旭区役所2階)	06-6953-2380
城東区	生活自立支援相談窓口・ ウィズゆうゆう	城東区中央3丁目5番45号 (城東区役所1階)	06-6936-1181
鶴見区	自立アシスト相談	鶴見区横堤5丁目4番19号 (鶴見区役所3階)	06-6913-7060
阿倍野区	生活相談窓口あべの	阿倍野区文の里1丁目1番40号 (阿倍野区役所1階)	06-6622-9795
住之江区	暮らしさばーと相談センター すみのえ	住之江区御崎3丁目1番17号 (住之江区役所2階)	06-6682-9824
住吉区	生活自立相談窓口	住吉区南住吉3丁目15番55号 (住吉区役所4階)	06-6654-7763
東住吉区	くらしサポート	東住吉区東田辺1丁目13番4号 (東住吉区役所3階)	06-6621-3011
平野区	くらしサポートセンター 平野	平野区背戸口3丁目8番19号 (平野区役所1階)	06-6700-9250
西成区	はぎさばーと	西成区岸里1丁目5番20号 (西成区役所5階)	06-6115-8070



2. 生活保護

生活保護は、さまざまな事情で生活に困った人に対し、憲法の生存権保障の理念に基づき、国が生活を保障する制度です。

厚生労働省が定める基準で決められる「最低生活費（生活するために最低限必要な費用）」より、あなたの世帯の収入が低ければ、その差額が生活保護費として支給されます。（収入がなければ最低生活費と同額が支給されます）

※ただし「すぐに換金できる資産がない」などの条件はあります。

→申請書の書き方など、詳しくは18～22ページを参照ください

3. 食えることにこまっているとき

① こども食堂ネットワーク関西

こどもが一人でも入れるのが“こども食堂”です。こども達に無料または数百円で食事や居場所の提供をします。ホームページから関西で実施されているこども食堂の情報や日時を見ることができます。

※こどもだけでなく、保護者も利用できます（無料もしくは別途徴収）

ホームページ：<http://kodomoshokudou-kansai.network>

【問い合わせ先】 事務局 にしなり☆こども食堂

〒557-0022 大阪市西成区中開3-3 ひらき住宅1-102

電話：06-7709-5432（平日10:00～17:00）

② フードバンクかわさき

生活が苦しい個人世帯へ食品や日用品などをお届けするほか、お住まいの各地域で役立つ情報提供を行っています。食品送付をご希望の方は、下記よりお問い合わせください。

※原則、川崎市外への送料はご負担を、お願いしています。

※生活保護世帯の方などは、行政機関を通しての申込をお願い致します。

【問い合わせ先】

TEL：044-440-4444（10:00～18:00）正月三が日は休み

FAX：044-330-1319 MAIL：info@fb-k.jp

2 仕事でこまっているとき

若者専用の窓口や、一般の人を対象とする相談機関があります。

1. 働くことについて悩みをもつ若者のかた

地域若者サポートステーション

「働きたいけど、どうしたらよいかわからない…」「働きたいけど、自信が持てず一歩を踏み出せない…」など働くことについて悩みを抱えている15歳～39歳までの若者の皆さんが就労に向かえるよう、多様な支援サービスでサポートします。まずは電話でご相談下さい。

所名	所在地	電話番号
	開所日・時間	
大阪市若者サポートステーション	大阪市北区梅田1-2-2-400 大阪駅前第2ビル4階 火・木・金・土（祝日を除く）、11:00～18:30（受付18:00まで）	06-6344-2660
大阪府地域若者サポートステーション	大阪市中央区北浜東3番14号エル・おおさか本館2階、3階 OSAKA しごとフィールド内 < 開館時間 > 月～金曜日 9:30～20:00（19:00 受付終了） 土曜日 9:30～16:00（15:00 受付終了） < 相談時間 > 月～金曜日 10:00～16:00 第3土曜日 10:00～16:00 夜間相談 17:00～20:00（不定期） ※予約制・相談無料 ※第3土曜日以外の土曜日は相談を行っておりません。 < 予約・問い合わせ受付時間 > 9:30～18:00 < 休館日 > 日曜日・祝日・年末年始	06-4794-9200
中河内地域若者サポートステーション	東大阪市高井田元町2-4-6 岸田興産ビル2階受付 月～金曜日 第2/4土曜日 10:00～17:00（最終受付16時） 夜間相談 第1/3金曜日 17:00～20:00（最終受付19時） 祝日・夏季休暇・年末年始休暇中は閉所	06-6787-2008
とよの地域若者サポートステーション	豊中市服部西町4-13-1 豊中市立青年の家のいぶき3階 火～土曜日 10:00～18:30（祝日・年末年始・休館日を除く）	06-6151-3017
三島地域若者サポートステーション	高槻市富田丘町3-12 佐竹ビル2階202号 月曜日、水曜日～土曜日 9:00～18:00 ※火曜、日曜、祝日を除く	072-668-7852
堺地域若者サポートステーション	堺市堺区熊野町東4-4-19 平成ビル603 月～金曜日 9:00～17:30（祝日、年末年始の12月29日～1月3日は休業）	072-229-3900

※ ご相談内容がサポステ事業の対象外である場合は他の機関をご紹介します場合がございます。

※ 2017年9月時点での情報です。

2. 労働問題を相談したいとき

働いている時に困った問題が起きた場合に、相談できる
窓口や、ひとりでも入れる労働組合があります。今いる職場
や以前の職場の労働条件、雇用問題などどんな事でも相談に
のってもらえます。まず電話して相談してみましょう。

① 地域労組おおさか 労働相談ホットライン

0120-378-060

月曜日～金曜日（祝日除く）10:00～18:00

② 労働組合なにわユニオン 06-6942-0219

定例相談日：毎週水曜日 14:00～20:00

③ NPO 法人 POSSE

長時間労働、賃金未払い、有給休暇、産休・育休の取得、パワハラ・
セクハラ、解雇、労災など、さまざまな労働相談を受け付けてい
ます。相談は無料です。

【電話相談】 075-541-9760

受付：平日 17:00～22:00 土日祝 12:00～22:00

【メール相談】 kyoto@npoposse.jp

ご相談いただく際に、以下のような具体的な状況をお書きいた
だけると、スムーズに対応できます。

①性別 ②年齢 ③産業 ④企業規模 ⑤地域

⑥どのような経路で入職したか（リクナビから、ハローワークから、
学校のキャリアセンターからなど）

※すべて書いていただく必要はなく、差し支えない範囲、分かる
範囲でかまいません。

3 健康 (医療・福祉など) でこまっているとき

1. 急病、救急車のよびかた

急病の場合は、救急車を呼びましょう。公衆電話では119番、携帯電話でも局番なしの119番です。

→その他詳しくは6ページを参照ください



2. 地域包括支援センター

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるよう社会福祉士・保健師などの専門家が、ご本人やその家族・ケアマネジャーからの介護・福祉・保健に関するご相談に応じます。相談は無料。訪問や電話によるご相談もお受けしています。

【大阪市内にある地域包括支援センターについて】

お住まいの区の区役所保健福祉課にお尋ねください。

所名	電話番号	所名	電話番号
北区	06-6313-9498	東淀川区	06-4809-9855
都島区	06-6882-9857	東成区	06-6977-9859
福島区	06-6464-9859	生野区	06-6715-9857
此花区	06-6466-9859	旭区	06-6957-9857
中央区	06-6267-9857	城東区	06-6930-9857
西区	06-6532-9857	鶴見区	06-6915-9859
港区	06-6576-9857	阿倍野区	06-6622-9857
大正区	06-4394-9859	住之江区	06-6682-9857
天王寺区	06-6774-9857	住吉区	06-6694-9859
浪速区	06-6647-9859	東住吉区	06-4399-9857
西淀川区	06-6478-9918	平野区	06-4302-9857
淀川区	06-6308-9857	西成区	06-6659-9857

3. 無料低額診療事業

経済的理由により適切な医療を受けることができない方々に対し、
無料または低額で診療を行う事業です。大阪府内には72か所（うち
大阪市内は43か所）実施している医療機関があります。

◎ 減免を受けることができる方

低所得者などで経済的理由により診療費の支払いが困難な方。

（外国籍の方も、本事業を利用できます）

基準は、各医療機関によって異なります。

◎ 減免金額

診療費の10%以上または全額。

減免金額は、各医療機関によって異なります。

◎ 利用方法

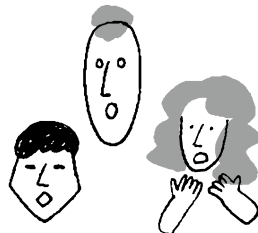
利用にあたっては、直接、医療機関に電話などでお問い合わせく
ださい。

申込方法や減免基準は、医療機関によって、異なります。

◎ 実施施設

<http://www.pref.osaka.lg.jp/houjin/muryoteigaku/>

利用希望の方は上記ホームページの「無料低額診療事業実施施設
一覧表」をご参照ください。



4 ^{な や}悩んでいるあなたに

1. ひきこもり・若者の相談先

現在、ひきこもりの方は50万人を超えています。
この先、何年か後に行き場のなくなったひきこもりの方が、
路上に出るのを防げるよう、一度相談してみましょう。

① ^{おおさかし}大阪市ひきこもり相談窓口^{そうだんまどぐちせんよう}専用電話^{でんわ}

電話：06-6923-0090

時間：月～金曜日（祝日・年末年始除く）午前10時～12時

対象：大阪市内にお住まいで、ひきこもっている方とそのご家族など

- ・長期に自宅^{ちやうき}で過^{じたく}ぎしている。
- ・家から出られない^{いえ}状態で、抜け出す^できっかけがつかめない。など

【問い合わせ先】

大阪市こころの健康センター（電話：06-6922-8520）

② ^{しゃかいてき}「社会的」ひきこもり・若者^{わかもの}支援^{しえん}近畿^{きんき}交流会^{こうりゅうかい}

ひきこもりなどの若者支援機関^{わかものしえんきかん}の情報^{じょうほう}がカテゴリー別^{べつ}（相談^{そうだん}する／集まる・つながる等）にまとめられたマップサイトです。ご自身の状況^{じしんじょうきょう}や、お住まいの地域^{すちいき}などに合わせて、相談先^{そうだんさき}を検索^{けんさく}してみてください。

ホームページ：<http://hikimap.org/>

【問い合わせ先】

電話：06-6616-9136（事務局 NPO 法人ニューワークス）

土曜 10:00～12:00 ※2017年9月時点

メール：mail@hikimap.org

2. あなたが女性の場合の相談先

おおさか しな い じょせい ば あい そうだんさき
 大阪市内には、女性からの様々な相談に応じている相談
 ばしょ かい なや かい ないぼうりょく なや
 場所があります。家庭の悩みやDV（家庭内暴力など）の悩
 そうだん ばしょ
 みなどを相談できる場所があります。

① クレオ大阪 女性総合相談センター

なや でんわ そうだん
 悩みの電話相談：06-6770-7700

(火～土 10:00～20:30 / 日・祝 10:00～16:00)

② 大阪市配偶者暴力相談支援センター

お お さ か し は い ぐ う し ゃ ぼう り ょ く そうだん し え ん
 DV せんもん そうだん でんわ だんせい そうだん
 専門相談電話：06-4305-0100 ※男性も相談できます
 (9:30～17:00、土・日・祝及び年末年始は休み)

③ NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西

シングルマザーのサポートをしています。こ そだ しごと なや
 子育てや仕事の悩
 みなど、おな たちば どうし かた あ こうりゅうかい
 同じ立場のシングルマザー同士が語り合える交流会「お
 しゃべり会」を開いています。また日々のお困りごとや、シン
 かい ひら ひび こま
 グルマザーへのしえん せいど でんわ そうだん こべつめんだん う
 支援制度について電話相談や個別面談も受けつ
 けています。

そうだんまどぐち たいおう
 ◎相談窓口（ソーシャルワーカーが対応します）

06-6147-9771（第2・第4金曜日 15時～18時）

※こべつめんだん きぼう かた じぜん よやく ひつよう
 個別面談希望の方は、事前予約が必要です

【連絡先】

〒531-0074 大阪市北区本庄東 2-2-31 新納ビル 502

ホームページ：http://smf-kansai.main.jp/

電話 / FAX：06-6147-9771

メール：smfkansai@orange.zero.jp

3. 家庭に居場所のない子どもの相談先

虐待などで家に帰れない、ネットカフェや友達の家を転々、バイト代を親にとられる、親や彼氏・彼女からの暴力・暴言が辛いなど、行き場がなく悩みを抱える子どもたちが相談できる場があります。

NPO 法人子どもセンターぬっく

虐待などにより居場所のない子ども（義務教育を終えた10代後半の女子）のためのシェルター（緊急避難の家）を提供しています。24時間スタッフが居ます。また、一人ひとりに弁護士が無料でつき、次の居場所や今後の生活などについて一緒に考えます。

【居場所のない子ども110番】 ※通話料無料

0120-528-184（月・木 午後4時～午後8時）

※主に10代の子ども（性別問わず）の居場所や親子関係の調整などの相談。子ども本人からの相談だけでなく、居場所のない子どもを心配する大人からの相談も受け付けます。

【事務局への相談】

〒530-0047 大阪市北区西天満4丁目1番4号

第三大阪弁護士ビル503号（葛城・森本法律事務所内）

電話：06-6355-4648（不在時は留守番電話に伝言ください）

メール：kodomo@nukku.info

ホームページ：http://www.nukku.info/



5 ^い生きづらいと^{おも}思っているあなたに

1. ^{いぞんしょう}依存症で^{なや}悩んでいるあなたへ

お酒・薬物・ギャンブルなどの問題を感じている方をサポートする団体があります。まずは電話やメールによる相談窓口で、ご相談ください。

① ^{にほん}GA日本インフォメーションセンター

ギャンブルの問題を抱えた人が、参加し話し合うミーティングを行っている全国の会場や日時をホームページから検索できます。ミーティングへの参加は事前の予約・申込は必要ありません。

ホームページ：<http://www.gajapan.jp/>

【問い合わせ先】 電話：046-240-7279 FAX：050-3737-8704

※電話対応は毎月第二土曜日と最終週の日曜日 11:00 ～ 15:00

メール：gajapan@rj9.so-net.ne.jp

② ^{とくてい ひ え い り かつどう ほうじん おおさか}特定非営利活動法人大阪マック

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。生活を立て直すための支援計画を作成し、依存症の回復・社会復帰までスタッフがサポートします。ご本人だけでなく、ご家族の方や、医療・福祉関係者からの相談も受け付けています。

【連絡先】 〒 556-0006 大阪市浪速区日本橋東 1-3-5

ホームページ：<http://osakamac.com/>

電話：06-6648-1717（年中無休 9:00 ～ 17:00）

③ おおさか ダ ル ク 大阪 DARC

かくせいざい 覚醒剤などの やくぶついぞん 薬物依存から かいふく 回復したい人に向けて、ひと む 相談やプロ
ていきょう グラムの提供を通じ、いぞんしょう 依存症からの かいふく 回復をサポートしています。

◎ そうだん 相談

06-6323-8910（月～土曜日 10:00 ～ 17:00）

【連絡先】〒 533-0021

大阪市東淀川区下新庄 4-21 生島リバーサイド A-103 号

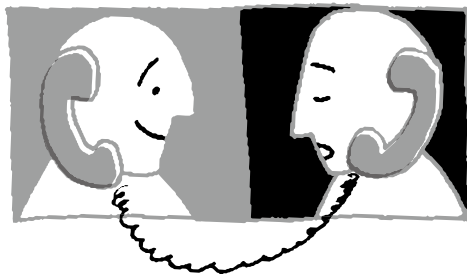
ホームページ：http://oska-darc.sunlar333-pinoko.com/

メール：osakadarc@gmail.com

④ フ リ ー ダ ム やくぶついぞん でんわ そうだん Freedom 薬物依存電話相談

06-6320-1196（土曜のみ 15:00 ～ 19:00）

※ おおさか ダ ル ク 大阪 DARC の かんれんだんたい 関連団体で、やくぶついぞん とうじしゃ 薬物依存当事者のみならず、
かぞく ゆうじん しえんしゃ でんわそうだん おう ご家族、ご友人、支援者の電話相談にも応じます。



2. 性について悩んでいるあなたへ

現在日本でLGBTを含む性的少数者は、全人口の3～10%といわれています。性について生きづらさを感じている、周囲に打ち明けられないなどの悩みを抱えている方は、ひとりで悩まず一度相談してみましょう。

QWRC (Queer and Women's Resource Center)

LGBT（レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー）などの多様な性を生きるご本人やその周辺にいる人と、女性のためのセンターです。テーマや年代別に話し合える交流会の開催や、電話相談などを実施しています。

◎電話相談

06-6585-0751（毎月第1月曜日 19:30～22:30）

パートナーとの関係、家族との関係、学校・会社での関係や職場のパワハラ・セクハラ・いじめなど、お気軽にお電話ください。

【連絡先】

〒530-0047 大阪市北区西天満 4-5-5 マーキス梅田 707 号室

ホームページ：<http://www.qwrc.org>

電話：06-6585-0740 メール：info@qwrc.org

※スタッフは常駐ではないため、電話対応可能な日が限られています。メールか郵便にてお問い合わせください。

3. 死にたいと思うほどつらいとき

ほんとう ころ くる たす もと そうだん
本当に心が苦しく助けを求めたいとき、相談にのってもら
えるところがあります。

① 関西いのちの電話

06-6309-1121 匿名で相談できます。
(365 日、24 時間受付) 相談は無料です。

② 自殺予防いのちの電話

0120-783-556
(毎月 10 日午前 8:00 ～翌日午前 8:00)
通話料・相談は無料です。

③ NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

06-6260-4343 (金曜 13:00 ～日曜 22:00)
相談は無料です。
自殺を考えるほど辛い気持ちを受け止めてくれます。

※いずれの電話番号も時間帯によってはつながりにくいことが
あります。



6 相談しにくい問題を抱えている あなたに

1. 出所後の生活が不安な人

おおさか ほ ご かんさつしよ 大阪保護観察所

けいむしよ しゅつしよご こうせい いよく しんぞく えんじよ
刑務所などを出所後、更生する意欲があるのに、親族の援助や
こうきよう きかん ほ ご う えんじよ ひつよう ばあい そうだん
公共機関の保護を受けられず、援助が必要な場合に、相談するこ
とができます。

えんじよ う きかん げんそく しゅつしよご げつかん
援助を受けられる期間は、原則として出所後6か月間です。

そうだん えんじよ れい 【相談できる援助の例】

しよくじ きゅうよ じゅうきよ えんじよ しゅうしよく そうだん きんびん きゅうよ
食事の給与、住居の援助、就職の相談、金品の給与など。

【連絡先】〒540-0008

大阪市中央区大手前 4-1-76 大阪合同庁舎第4号館5階

電話：06-6949-6242

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。

① 大阪司法書士会

暮らしの法律トラブル、借金・女性の問題（DV、セクハラなど）の法律相談を行っています。大阪府下3か所の相談センターで無料相談を行っています。（予約制）※利用には一定の条件があります。

（予約電話番号）06-6943-6099

（受付時間：平日 10:00 ～ 16:00）

② 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は、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（予約必要）を行い、さらに、審査の上で必要に応じて弁護士・司法書士費用などの立て替えも行っています。※利用には一定の条件があります。

法テラス大阪

住所：大阪市北区西天満 1-12-5 大阪弁護士会館 B1F

電話：050-3383-5425

（電話、窓口とも平日 9:00 ～ 17:00）

3. とにかく ^{なや}悩み^{かか}を抱^{ひと}えている人

とにかく^{こま}困^{そうだん}っていることについて、どんなことでも相談に
乗^のってくれたり、相談先^{そうだんさき}の情報^{じょうほう}を教^{おし}えてくれるところです。

① よりそいホットライン

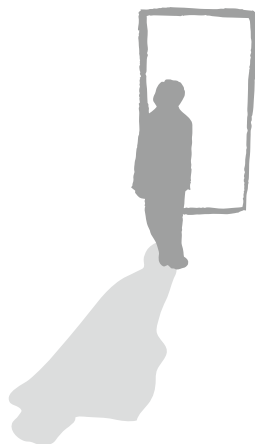
どんなひとの、どんな^{なや}悩み^よにも寄^そり添^{いっしょ}って一^{かいけつ}緒^{ほうほう}に解決する方法
を探^{さが}します。生活^{せいかつ}や暮^くらしに關する相談^{かん}、外国語^{そくご}による相談^{そうだん}、性
暴力^{ぼうりよく}、ドメスティックバイオレンス（DV。家族^{かぞく}や身^み近^{ぢか}な人^{ひと}から
の暴力^{ぼうりよく}）などの女性^{じょせい}の相談^{そうだん}、性別^{せいべつ}や同性愛^{どうせいあい}にかかわる相談^{そうだん}、死^しに
たいほどのつらい^き気持ち^もを聞^きいてほしい時^{とき}などの相談^{そうだん}が、電話代^{でんわだい}
無料^{むりよう}のフリーダイヤルでできます。

でんわ
電話：0120-279-338 年中無休 24 時間受付

② いのちと暮らしの相談ナビ ライフリンク

たじゅうさいむ かろう
多重債務^{たじゅうさいむ}や過^{かろう}労、いじめや生活^{せいかつ}苦^く、失業^{しつぎょう}や介護^{かいご}疲^{つか}れなど、様々^{さまざま}
な問題^{もんだい}の解決策^{かいけつさく}をワンストップで検索^{けんさく}できるサイトです。

ホームページ：http://lifelink-db.org/



路上脱出・生活 SOS ガイド 大阪編

第一版 発行年月日：2017 年 10 月 1 日

改訂二版 発行年月日：2018 年 5 月 1 日

編集・発行：認定 NPO 法人ビッグイシュー基金

〒 530-0003 大阪市北区堂島 2 丁目 3 - 2

堂北ビル 4 階

TEL 06-6345-1517 FAX 06-6457-1358

E メールアドレス info@bigissue.or.jp

HP <http://www.bigissue.or.jp/>

デザイン： 株式会社くとうてん

- このガイドブックを制作するにあたり、掲載団体のみなさまには、お忙しい中、取材など多大なご協力をいただきました。記して感謝を申し上げます。ありがとうございました。
- 『路上脱出・生活 SOS ガイド』は、ビッグイシュー基金 HP (<http://www.bigissue.or.jp/>) からもご覧いただくことができます。
- このガイドの制作費用の一部に、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。
- ビッグイシュー基金は大阪府より認定を受けた認定 NPO 法人です。ビッグイシュー基金へのご寄付は税制優遇の対象となります。





大阪市内地図