

2021年11月改訂 4版

路上脱出 生活SOS ガイド

東京23区編



「路上脱出・生活SOSガイド(東京23区編)」作成委員会

はじめに

不安定で生きにくい、この社会において、仕事や住まいを失うこと、くらしの困難に直面することは誰にでも起こりうることです。

この小冊子は、

- 路上やネットカフェでの生活を余儀なくされている方
- 仕事や住まいがなくて路上生活になる恐れのある方
- 生きづらさを抱えて悩んでいる方

そんな方が、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だてください。

今、つらい状況にある方の明日への道しるべになることを願っています。

このガイドは、東京 23 区内で実施されている 2021 年 11 月現在の支援内容・情報を掲載しています。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で活動内容を変更している団体もあります。詳細は各団体にお問い合わせください。

もくじ

※いずれも2021年11月時点での情報です。

1. 今日を生き抜くために — 路上やネットカフェに居るあなたに

① ともに生きるために	
— 民間で支援を行っている団体と支援の内容	4
② 食べるものがないとき	5
③ 体調がわるいとき	6
④ 泊まる場所がないとき	8
⑤ とにかく相談したいとき	9
⑥ 今すぐ仕事がしたいとき	10
⑦ 行政の支援	11
★ 民間の支援団体の詳細	13

2. 暮らしを立てなおすために — 生活再建ガイド

① 仕事を探したいとき	24
② 住まいを安定させたいとき	25
③ 生活保護を申請したいとき	28
④ 医療にかかりたいとき	32
⑤ 食べることに困っているとき	33
⑥ スポーツや文化の活動	35

3. 生きづらさを抱えるあなたに — 生活SOSガイド

相談先一覧 (p.37～38) / 法律相談 (p.39) / 労働相談 (p.40) /	
若者、子ども (p.41～42) / 女性 (p.43～44) / 性被害 (p.45) /	
ひとり親 (p.46) / 障害、依存症 (p.47～49) / セクシュアル・	
マイノリティ (p.50) / 難民・Refugees (p.50) / 出所者 (p.51) /	
様々な悩み (p.51～52) / 死にたいほどつらい (p.53)	

巻末資料	東京都23区の福祉事務所一覧
------	----------------

1.

きょう い ぬ 今日を生き抜くために — ろじょう い 路上やネットカフェに居るあなたに —

もし仮にあなたが仕事や住居を失くし路上に出ても、多くの緊急の助けがあります。また、あなたと「ともに生きる」という目標をもつ18の市民活動団体やあなたを応援する行政による窓口や施設、民間の医療機関などを紹介しています。

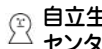
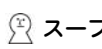
① ともに生きるために

— 民間で支援を行っている団体と支援の内容 —

とうきょうとくぶ ひがしがわ <東京都区部の東側> ※ た だ し 炊き出し せうだんうけつけ 相談受付 いりょう けんこうせうだん 医療・健康相談

団体名	主な活動	所在地・活動エリア（地図番号）	詳細
 山谷争議団	炊き出し	隅田公園山谷堀広場、桜橋高速下（①）	p.13
 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（②）	p.13
  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（③）	p.13
 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、浅草橋（④）	p.14
 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（⑤）	p.14
 ほしのいえ	夜回り、炊き出し	台東区山谷周辺	p.14
 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、ノンアルコール推進	荒川千住新橋付近	p.15
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	p.15
 あじいる	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（⑥）	p.15

とうきょうとくぶ にしがわ
<東京都区部の西側>

団体名	主な活動	所在地・活動エリア（地図番号）	詳細
 TENOHASI	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（⑦）	p.16
 のじれん	炊き出し、夜回りパトロール、生活・医療相談	渋谷区美竹公園（⑧）	p.16
 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（⑨）	p.17
 新宿ごはんプラス	お弁当の提供、生活・医療・法律相談	東京都庁下（⑩）	p.17
 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（⑪）	p.18
 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「新宿の目」前（⑫）	p.18
 一般社団法人反貧困ネットワーク	アウトリーチ生活相談、生活保護申請同行、就労交流事業	都内全域	p.19
 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	p.19
 ビッグイシュー基金	交流事業、生活相談、仕事応援、スポーツ・文化活動	新宿区（⑬）	p.20

② 食べるものがないとき

とうきょう くない みんかん しえん おこな だんたい かつどう
 東京 23 区内では、民間の支援を行っている団体が、活動の
 いっかん ろじょうせいかつしゃ むりよう た だ じっし
 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ところ
 があります。

◎ 民間で支援を行っている団体の詳細

⇒ 13 ～ 23 ページ

炊き出しなど食料の提供をしている団体には  マークをつけています

◎^{かくく}各区の^{ふくしじむしょ}福祉事務所^{おこな}で行^{いちらん}っている
^{かん}乾パンなどの^{しきゅう}支給サービス^{いちらん}一覧
⇒ 11 ～ 12 ページ



③ ^{たいちょう}体調がわるいとき

^{けんこう}健康に^{ふあん}不安を感じた^{かん}時は、^{とき}すぐに^{そうだん}相談しましょう。

1. ^{きゅうびょう}急病^{ばあ}の場合は

- ^{きゅうきゅうしゃ}救急車を^よ呼びましょう。^{こうしゅうでんわ}公衆電話では ^{ばん}119 番、^{けいたいでんわ}携帯電話
でも^{きょくばん}局番なしの ^{ばん}119 番にかけると^{しょうぼうしょ}消防署につながります。
- ^{じぶん}自分がいる^{じゅうしょちばん}住所地番、^{もくひょう}目標となる^{たてもの}建物、^{びょうき}病気の^{しょうじょう}症状を^{つた}伝えましょう。
- ^{しよじきん}所持金がない場合は、^{きゅうきゅうしゃ}救急車を^よ呼んだ^{ちいき}地域の^{やくしよ}役所が^{かんかつ}管轄
で、^{にゅういん}入院と^{どうじ}同時に^{せいかつほご}生活保護が^{かいし}開始され、^{むりよう}無料で^{しんさつ}診察を
^う受けられます。^{たいいんご}退院後も^{やくしよ}役所に行^いって^{てつづ}手続きをすれば、
^{せいかつほご}生活保護が^{けいぞく}継続され、^{しせつ}施設などで^{りょうよう}療養できます。

2. ^{たいちょうふりよう}体調不良^{きゅうよう}で休養したいときは

- ^{もより}最寄の^{ふくしじむしょ}福祉事務所（^{いちらん}一覧は 54 ～ 55 ページ参照）に^{さんしりょう}相談
してください。^{きんきゅう}緊急の場合に^{ねばしよ}寝場所を^{ていきよう}提供してもらえ
ることがあります。

3. 民間で医療相談を行っている団体

⇒ 13 ～ 23 ページ

路上生活をされている方に無料で医療
相談、健康相談をしている団体には
マークをつけています

4. 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れば治る病気です。早期
発見・早期治療が大切です。

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）



④ 泊まるところがないとき

自立支援センター

自立支援センターでは、以下の事業を通してホームレス状態の方やそうなるおそれのある方を一時的に保護し、就職活動やアパート生活への移行支援などを実施しています。

●緊急一時保護事業

心身の健康の回復を図るため、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。
(2週間以内)

●自立支援事業

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をためます。
(緊急一時保護事業の利用期間とあわせて最長6ヶ月)

◎利用するには・問い合わせ先

⇒各区の福祉事務所
(54～55ページ参照)



●^{とうきょう}東京アンブレラ^{ききん}基金

^{とうきょう}東京アンブレラ^{ききん}基金は、^{こんやと}今夜泊まるところがなく^{こま}困っている方^{かた}に対し、ひとりあたり一泊^{いっぽく} 3000 円^{えん}の^{しゅくはくひ}宿泊費を^{とうきょうと}東京都内の^{きょうどうだんたい}協働団体を通して^{とお}提供^{ていきょう}しています。利用^{りよう}を希望^{きぼう}する方は、当^{かた}ガイド^{とう}内の^{ない}各^{かく}受付^{うけつけ}団体^{だんたい}※まで^とお問^あい合^あわせください。

※ p.15, p.16, p.20, p.33, p.40, p.44, p.45, p.50 の「アンブレラ基金」マーク参照。

HP : <https://umbrellafund.tokyo/>



基金マスコット猫
「ぬいちゃん」

⑤ とにかく相談したいとき

■^{じちたい}自治体^{そうだんまどぐち}の相談窓口

⇒ 26 ～ 27 ページ

^{せいかつこんきゅうしゃじりつしえんせいど}生活困窮者自立支援制度^{そうだんまどぐち}相談窓口

■ NPO など^{みんかん}民間^{そうだん}で相談^{だんたい}できる団体

⇒ 13 ～ 23 ページ

^{そうだんぎょうむ}相談業務^{おこな}を行っている^{だんたい}団体には、
 マークをつけています。ひとり
では^{やくしょ}役所^いに行きづらいという方^{かた}には、
^{どうこう}同行^{だんたい}など^いをしている団体もあります。

⑥ ^{いま}今^{しごと}すぐ仕事^{したいとき}がしたいとき

ビッグイシュー^{にほんばん}日本版^{はんばい}の販売

^{ろじょう}路上やネットカフェなどで寝起きする住居の
^{かた}ない方でも、^{はんばい}すぐに販売^{ざっし}することができる雑誌
『ビッグイシュー^{にほんばん}日本版』があります。^{じむしょ}事務所に
^{れんらく}連絡して^{はんばい}販売者登録^{おこな}を行えば、^ひどなたでも、^{ざっしはんばい}その日^{しごと}から雑誌販売の仕事ができます。



- ^{さつていか}1冊^{えん}定価 450 円で、^{さいしょ}最初 10 冊^{さつ}は^{むりよう}無料で^{ていきよう}提供され、^{うりあげ}その売上
^{えん}4,500 円^{もとで}が元手になります。
- ^{つき}月 2 回^{かいはっこう}発行、1 冊^{さつ} 220 円で仕入れて^{えん} 450 円で販売し、^{えん} 230 円
^{しゅうにゅう}が収入になります。
- ^{へいきんでき}平均的には^{ひとりいちにち}一人一日、^{さつぜんこう}15 冊前後売れます。
- ^{はんばい}販売の仕事^{しごと}が初めて^{はじ}の人でも、^{ひと}スタッフやベテラン^{はんばいしや}販売者が
^{てだす}手助けしてくれます。
- ^{ねんれいせいげん}ノルマや年齢制限はなく、^{はんばいしやとうろく}販売者登録には、^{ほんにん}本人^{かくにん}確認書類^{しよるい}
^{みぶんしやう}(身分証・^{りれきしよ}履歴書^{いっさいひつよう}など)は一切必要ありません。

^{れんらくさき}【連絡先】

^{ゆうげんがいしゃ}有限会社ビッグイシュー日本 ^{にほん}東京^{とうきやう}事務所^{じむしょ}

^{でんわ}電話：03-6802-6073

^{じゅうしよ}住所：新宿区水道町 4-28 ^{じょーれーえどがわばし}JC 江戸川橋ビル ^{かい}2 階

※^{ちず}地図は 20 ページ^{さんしやう}を参照してください。

7 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	その他・備考
1	足立区	-	-	-	-
2	荒川区	-	-	相談により	-
3	板橋区	1人につき月1回、クラッカー1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	簡易食糧を渡せることもあり	-	相談により支給	-
6	葛飾区	-	-	-	-
7	北区	-	-	JRの乗車券（およそ400円圏内、相談による）	-
8	江東区	クラッカー（必要に応じて）	-	必要に応じて原則200円まで	-
9	品川区	カロリーメイト	-	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	クラッカー（月～金）	随時	回数券（通院と就職の目的のみ）	巡回相談
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～15時 但し火水木は9時～12時、シャワー／洗濯9時～15時半、各種専門相談（健康、借金、アルコールや薬物、ギャンブル等の相談／月1回程度実施）

No.	区名	食料	衣料・日用品	交通費	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	乾パン	-	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	巡回相談
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)	パンツ(下着)・靴 下(2か月に1回)、 石鹸・洗剤・タオル (月1回)	勤務先までの交通 費:310円を上限 (月に1回)	-
17	千代田区	乾パン	-	就労先への乗車券 都営220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	-	相談により	-
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 メトロ乗車券 (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:寄付があれば 支給、日用品:石け ん・タオル・下着の 支給	回数券 (就労等の目的のみ)	-

※ 2020 年 3 月の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、最寄り駅は 54～55 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。

とうきょう く みんかんしえんだんたい ひがしがわ
東京 23 区の民間支援団体（東側）

① 今日を生き抜くために

② 暮らしを立ててなおす

③ 生活 SOS ガイド



さんやそうぎだん
山谷争議団

はんしつぎょうとうそうじっこういんかい
反失業闘争実行委員会

第1・第3日曜日 15時から上野公園科学博物館前、第2・第4・第5日曜日 15時
 隅田公園山谷堀広場（雨天の場合は桜橋高速下）にて、共同炊事を行っています。

【連絡先】 山谷労働者福祉会館活動委員会

住所：〒111-0021 台東区日本堤 1-25-11

電話・FAX：03-3876-7073 メール：sanya@riseup.net

ブログ：http://san-ya.at.webry.info



さんやよまわ かい
山谷夜回りの会

人として互いに相手を尊敬できる関係を理想として、野宿者の方に毎月第1・第3木曜日の20時から、「いろは商店街」でおにぎりと衣類・日用品の配布を行っています。

【連絡先】 HP：http://yomawari.yomibitoshirazu.com/

メール：yomawari@infoseek.jp



さんゆうかい
山友会

通称「山谷」地域にて無料診療所の活動を中心に、炊き出しや生活相談など、おもに路上生活状態の方々へ支援活動を行っています。

◆炊き出し：毎週木曜日（14時～14時半）

場所：隅田川河川敷のテラス、白鬚橋～水神大橋間

◆クリニック：月～金曜日、第3・第4土曜日 診療時間 10時半～14時半／

内科、外科、皮膚科、泌尿器科、精神科、針灸、整体

※曜日ごとに診療科目が異なります

◆生活相談：月～金曜日 10時～15時

【連絡先】 電話：03-3874-1269 FAX：03-3874-1332

メール：info@sanyukai.or.jp HP：http://sanyukai.or.jp

住所：〒111-0022 台東区清川 2-32-8



セカンドハーベスト・ジャパン

生活に困っている人々と支援団体を、食を通じて支援しています。

◆個人向けの食品提供（フードパントリー）

毎週 火・木・金・土曜日（14時～16時／浅草橋）

※受け取りには、身分証、大きなカバンを持ってきてください。

※34ページにも活動の詳細が掲載されています。

【連絡先】 電話：03-4520-5740 HP：<http://www.2hj.org/>

住所：〒111-0053 台東区浅草橋 4-5-1 水田ビル 1F



ひとさじの会（社会慈業委員会）

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。

毎月第1・第3月曜日 20時頃より、浅草の商店街・いろは商店街・隅田川沿い・上野駅周辺等でおにぎりや医療品を配布しています。

【連絡先】 HP：<http://hitosaji.jp/>

メール：hitosajinokai@gmail.com



ほしのいえ

あげる・もらうという関係ではなく、「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活動しています。

毎週火曜日 20時（準備は13時）から山谷周辺で夜回りと配食を実施。福祉相談にものっています。まずはお電話ください。

【連絡先】 電話：03-3805-6237（火・木・土曜日 13時～17時）

または 090-8106-3256（中村）



あだちのじゅくしゃしえん 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、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、音楽療法などで交流を深め、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」をしています。

【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

生活困窮者が、安定した住居・生活を得て、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以下の支援をしています。

- ◆生活保護利用者や、高齢低所得者を中心に住居を提供。
- ◆路上生活経験者、母子家庭、障害者等に様々な就労機会を提供。
- ◆就労が困難な生活保護利用者に対し共同リビング、食事・家事・安否確認、金銭管理（任意）などの支援サービスの提供。

【連絡先】 電話：03-5824-0553（月・火・木・金曜日 11 時～13 時半）
HP：<http://www.hurusatonokai.jp/>
住所：〒111-0021 台東区日本堤 1-11-7 1F



あじいる

野宿者、生活困窮者に対して無料健康相談、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を毎月第3日曜日 14 時から（共同炊事同時開催）隅田公園山谷堀広場（最寄駅：東武浅草駅 徒歩約 12 分）にて行っています。
※雨天時は桜橋（墨田区側）

【連絡先】 電話：070-5542-9831
HP：<https://sumidairyo.wordpress.com/>
住所：〒116-0014 荒川区東日暮里 1-36-10
企業組合あうん気付 一般社団法人あじいる



とうきょう く みんかんしえんだんたい にしがわ
東京 23 区の民間支援団体（西側）



TENOHASI（てのはし）

池袋を中心に「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ようサポートします。

- ◆毎月第2・第4 土曜日、東池袋中央公園にて、炊き出し（18時～）、医療・生活相談（17時～18時半）、はり・灸・マッサージ（16時～18時）、衣類・飲み物配布（16時半～17時）を実施。
- ◆おにぎり配り：毎週水曜日 21時半 場所：池袋駅前公園の水天宮うら
- ◆夜回り：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、路上脱出のためのサポート（生活保護の申請や入院・「自立支援センター豊島寮」入所など）を行っています。
- ◆路上生活が長い方のためにアパートを使った個室シェルターを豊島区内で7室運営しています。
- ◆ハウジングファースト東京プロジェクトを連携団体と共に行っています。

【連絡先】

電話：090-1611-1970（清野） メール：tenohasi@yahoo.co.jp
 HP：http://tenohasi.org/ Twitter：@tenohasi



のじれん（渋谷・野宿者の生存と生活をかちとる自由連合）

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。野宿者の生活改善と居住権の確立を求めて、野宿者を一方的な救済の対象として捉えず、仲間として、共に考え、共に行動します。

- ◆炊き出し：毎週土曜日 16時準備開始、19時配食開始
 場所：渋谷区美竹公園（渋谷区役所仮庁舎前）
 ※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：毎週土曜日 20時頃出発
- ◆生活・医療相談：第1土曜日

【連絡先】

電話：03-3409-5525 メール：nojiren@live.jp
 HP：http://nojiren.wix.com/index/ Twitter：@shibuyanojiren
 住所：〒150-0011 渋谷区東 1-27-8-202
 ※お急ぎの場合はメールにてご連絡ください



四ツ谷おにぎり仲間

話を聞かせていただきたいという単純な姿勢を大切に、毎週土曜日（17時40分 四ツ谷のイグナチオ教会テレジアホールに集合）に作製したおにぎりとおにぎり通信」を携えて 四ツ谷・銀座・京橋・宝町・茅場町・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。

また、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、東京駅丸の内南口地下「動輪の広場（車輪前）」に集合し、最寄り及びご希望される福祉事務所に同行します。

【連絡先】

電話：080-7967-8672（連絡可能時間：毎週土曜日 15時～18時）

HP：<http://onigiri-nakama.sakura.ne.jp/>



新宿ごはんプラス

新宿ごはんプラスは、ホームレス状態にある方や、生活に困っている方を支えるため、さまざまな団体・法人が連携して2014年から活動しているボランティア団体です。毎月2回、新宿の都庁近くにて、お弁当の提供と生活・医療・法律の相談会をおこなっています。お気軽にお立ち寄りください。

◆ごはんの提供とワンストップ相談会：毎月第1・第3土曜日 14時より

場所：新宿の都庁第一庁舎前のあたり（都営大江戸線「都庁前」駅 E1 出口を地上に出ですぐ）

※相談会では、NPO スタッフや医療者、法律家などが連携して、暮らしや健康の幅広い相談ごとに応じます。法律相談は、第1土曜日のみです。

※2022年3月までは毎週開催となります。

【連絡先】

HP：<http://gohanplus.org/>

Twitter：@gohanplus

Facebook：gohanplus

お問い合わせフォーム：<http://gohanplus.org/inquiry/>



じりつせいかつ

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や緊急連絡先の引き受けや、アパート探しのお手伝いをしています。

◆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

HP : <https://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



かい

スープの会

スープの会は、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。

毎週土曜日 19 時より新宿西口地下「新宿の目」前から路上訪問など、「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。また、身の回りのちょっとした相談や出来事の相談をフリーダイヤル (0120-110-241) で受け付けています。

【連絡先】

電話 : 090-4009-4719

HP : <http://www1.odn.ne.jp/soup1994/>



いっばんしゃだんほうじん はんひんこん

一般社団法人 反貧困ネットワーク

反貧困ネットワークは、新型コロナウイルス感染症の拡大で日本社会の中で、多くの人々が困窮状態に陥り、長期化が想定された事から「新型コロナ災害緊急アクション」を貧困格差に取り組む市民団体、NPO、労働組合に広く呼びかけて設立しました。反貧困ネットワークが呼びかけた「反貧困緊急ささえあい基金」を緊急アクションに参画する42団体で共同利用して、仕事や住まいを失った人々や、日常生活が困難に陥った人々、日本国籍を持たない人々への駆けつけ支援を通じて、いのちを繋いでいます。

【連絡先】

電話：050-5526-3010（月・水・金 10:00-18:00）

住所：〒162-0822 東京都新宿区宮比町3-12 明成ビル3F

HP：<https://hanhinkonnetwork.org/>

緊急相談フォーム：<https://kinkyusos.jp>



そうこうそうだん

ホームレス総合相談ネットワーク

おもにホームレス状態にある方たちを対象に弁護士、司法書士などで法的支援活動を行っています。

◆フリーダイヤル電話相談：0120-843-530（月・水・金曜日 11時～17時／祝休）
までご連絡ください。※事務所では相談を行っていません。

◆無料法律相談会：路上、更正保護施設等

◆当会発行「路上からできるわたしの生活保護申請ガイド」を路上生活の方、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も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。ご希望の方は当会にご連絡ください。

【連絡先】

住所：〒160-0004 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

HP：<http://lluvia.tea-nifty.com/>



さんこうちず ひがしがわ
＜参考地図―東側＞



さんやそうぎだん
①山谷争議団

さんやよまわ かい
②山谷夜回りの会

さんゆうかい
③山友会

④セカンドハーベスト・ジャパン

かい
⑤ひとさじの会

⑥あじいる

① 今日を生き抜くために

② 暮らしを立ててなおす

③ 生活SOSガイド

さんこうちず にしがわ
<参考地図—西側①>



⑦ TENOHASI (てのはし)

⑪ もやい

⑬ ビッグイシュー ききん 基金

さんこうちず にしがわ
＜参考地図―西側②＞



⑧のじれん

⑨^よ四^やツ谷^なおに^かぎり^ま仲間

⑩ ^{しんじゅく}新宿ごはんプラス

⑫スープの会

※なお、 炊き出しは掲載団体の
場所などを確かめて下さい

2.

暮らしを立てなおすために — 生活再建ガイド —

仕事のある方もない方も、家のある方もない方も、暮らし
やあなたの健康を立てなおし、少しでも日々の生活を豊かに
できるような、相談窓口や機会、場をお知らせします。

① 仕事を探したいとき

■ 23 区内のハローワーク

ハローワークで、住まい・仕事・生活の相談ができます。

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（西口） 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（東口） 徒歩 5 分	03-3812-8609
池袋	[池袋本庁舎] 豊島区東池袋 3-5-13 [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（東口） 徒歩 1 0 分	03-3987-8609
		JR 池袋駅（東口） 徒歩 1 0 分	03-5911-8609
上野	台東区東上野 4-1-2	JR 上野駅（浅草口） 徒歩 5 分	03-3847-8609
王子	北区王子 6-1-17	JR 王子駅（中央口） 徒歩 1 5 分	03-5390-8609
大森	大田区大森北 4-16-7	JR 大森駅（東口） 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 5-35-3 1～3 階	JR 田町駅（三田口） 徒歩 6 分	03-5419-8609
渋谷	渋谷区神南 1-3-5	JR 渋谷駅、原宿駅 徒歩 1 0 分	03-3476-8609
新宿	[歌舞伎町庁舎] 新宿区歌舞伎町 2-42-10 [西新宿庁舎] 新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23 階	JR 新宿駅（東口） 徒歩 1 0 分	03-3200-8609
		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（南口） 徒歩 3 分	03-5669-8609

●^{うけつけじかん}受付時間：平日^{へいじつ}8時半～17時15分

※^{ようび}曜日によっては平日19時まで、また^{どようび}土曜日^{かいちよう}も開庁している^{ばあい}場合があります。
^{しょうさい}詳細は各^{かく}ハローワークへ^とお問い合わせ^あください。

しんじゅく

新宿わかものハローワーク

こんなところも
あります

^{せいしやいん}正社員^{めざ}を目指す^{ひせい}非正規労働者^{かた}等^{せんもん}の方^{しえん}を専門に支援するハローワーク

^{しんじゅくくにしんじゅく}新宿区西新宿1-7-1 ^{まつおか}松岡セントラルビル9階 ^{かい}JR新宿駅^{しんじゅくえき}（西口）^{にしぐち}徒歩^{とほ}3分

^{でんわ}電話 03-5909-8609 ^{うけつけじかん}（受付時間：平日10時～18時）

② 住まいを安定させたいとき

■TOKYOチャレンジネット

^{いってい}一定^{しゅうにゆう}の収入はあるけれども^{あんてい}安定した^す住まい^{かた}がない方は…

TOKYO チャレンジネットは、^{しごと}仕事^すはしているが^す住まい^{かた}がない方に^{げつかん}3ヵ月間^す住まい^{ていきよう}を提供して、^{あんてい}安定した^す住まい^{しごと}や^{さが}仕事^{せいど}を探^{ひつよう}サポート^{おう}をする^{じゅうたくしきん}制度^{せいかつしきん}です。必要に応じて^{むりし}住宅資金^{かしつけ}や^{むりし}生活資金^{かしつけ}の^{むりし}無利子^{かしつけ}での貸付もあります。

^{りよう}利用^{いってい}するには一定^{じょうけん}の条件^{じょうけん}があります

① ^{ちよっきんはんとしいじよう}直近半年以上、^{とうきよう}東京都内^{けいぞく}に継続^{せいかつ}して生活^{せいかつ}していること
 （ネットカフェの^{りようしゅうしよ}領収書^{しょうめい}などで証明^{ひつよう}できることが必要^{ひつよう}です）

② ^{りよう}利用^{じてん}する時点^{まいつき}で毎月^{いってい}一定^{しゅうにゆう}程度^{しゅうにゆう}の収入^{しゅうにゆう}があること

③ ^{げんじてん}現時点^{じゅうきよ}で^{かた}住居^{かた}のない方

◎ ^{りよう}利用^とするには・^あ問^{さき}い合わせ^{さき}先 ⇒ ^{でんわ}まずは電話^{そうだん}で相談^{よやく}・予約

^{でんわ}電話：0120-874-225

（月・水・金・土曜日：10時～17時 火・木曜日：10時～20時）

じょせいせんよう
○女性専用ダイヤルはこちら
じょせいそうだんいん たいおう
0120-874-505（女性相談員が対応します）

りようじょうけん あ でんわ かくにん
※利用条件に合うかどうか、電話で確認できます。

じゅうしょ しんじゅく か ぶ きちよう どうきょうとけんこう かい
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

せいかつこんきゅうしゃじりつしえんせいど そうだんまどぐち
■生活困窮者自立支援制度 相談窓口

せいかつ いえ こま むりよう そうだん ちほうじちたい
生活や家のことで困ったとき、無料で相談できる地方自治体
まどぐち とない かかく もよ まどぐち
の窓口が、都内各区に1つずつあります。最寄りの窓口で
そうだん
相談ください。

じゅうきょかくほきゅうふきん もうしこ
①住居確保給付金の申込み

りしょく じゅうたく うしな かた
離職などにより住宅を失った方、またはそのおそれのある方で、
しょとく いってい い か かた たい げんそく げつ さいちょう げつ じゅうきょ
所得が一定以下の方に対して、原則3ヵ月（最長9ヵ月）住居
かくほきゅうふきん やちんそうとうがく じょうげん しきゅう せいど
確保給付金を家賃相当額（上限あり）支給する制度です。

りよう いってい じょうけん
利用するには一定の条件があります。

- ① げんざいじゅうきょ じゅうきょ うしな かた
現在住居がないまたは住居を失うおそれがある方
- ② せたい しゅうにゅう よちよきん いっていきじゅん い か
世帯の収入、預貯金などが一定基準以下であること
- ③ つか かいいじょう しょくぎょう そうだん じちたい つか
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
かいいじょう めんせつしえん う
回以上の面接支援を受けられること

じしん ようけん ふあん かた かくくやくしょ まどぐち
※ご自身が要件にあうか不安な方は、各区役所の窓口にてお
といあわ
問合せください。

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

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	くらしとしごと相談センター	足立区役所別館 1 階	03-3880-6219
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	板橋区栄町 36-1 板橋区立グリーンホール 4 階	03-6912-4591
4	江戸川区	生活援護第一課	江戸川区中央 1-3-17	03-5662-0085
		生活援護第二課	江戸川区東小岩 6-9-14	03-5876-7730
		生活援護第三課	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 2 分庁舎 1 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～	杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 1 階	03-3391-1751
13	墨田区	くらし・しごと相談室 すみだ (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 (ぶらっとホーム世田谷)	世田谷区太子堂 1-12-40 グレート王寿ビル 6 階	03-5431-5355
15	台東区	保護課生活困窮者支援担当	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	03-4566-2454
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	練馬区豊玉北 6-12-1 練馬区役所 西庁舎 3 階	03-3993-9963
21	文京区	生活福祉課相談係	文京区役所 9 階	03-3812-7111
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 くらしの相談係	目黒区役所 2 階	03-5722-9370

③ 生活保護を申請したいとき

「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生活を続けていくことができなくなったときに、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。

住所がある方もない方も（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）、性別や年齢に関わらず、以下の憲法 25 条にもとづいて、誰にでも申請する権利があります。



◎日本国憲法 第二十五条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

生活保護を利用するには（収入などが最低生活費に満たないなど）条件がありますが、必要とされる方は最寄りの区役所の福祉事務所（54～55 ページ参照）で相談してみましょう。

最低生活費の例 ※ 2020 年 5 月現在

東京都新宿区にお住いの単身の方の場合 … 約 12 ～ 13 万円程度

※生活扶助費約 7 万円 + 住宅扶助費（新宿区の上限 53,700 円で計算）

※最低生活費は、年齢や世帯の人数、お住まいの地域の家賃、時期（冬季かどうか）などによって異なりますので、上記はあくまでもひとつの目安として参考にしてください。

ひとりで申請するのが不安な方へ

ひとりで福祉事務所に行くのが不安な場合は、生活保護申請の同行をしてくれる団体（13～23 ページ参照）もあります。

また、福祉事務所で相談したのに申請書を受け取れない場合でも、自分で最低限、以下のような項目を紙に書いて福祉事務所に提出すれば、申請の意思を示したことになります、役所は必ず申請を受け付けて調査を開始しなければなりません。

■ タイトル

（「次の通り生活保護法による保護を申請します」など）

■ 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

年 月 日

申請者氏名

印

住所

居宅がない方は
記述不要です。

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							
援助者の状況	氏名	続柄	年齢	職業	現住所		

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」

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。

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。



生活保護を利用してアパートに入った方の体験談

警備員などの仕事を転々としていたのですが、持病もあり職場でうまくいかず仕事と住まいを失いました。東京では路上生活とネットカフェ生活を5年以上続けていました。一般的なアパートで暮らすことはなかば諦めていたのですが、支援団体の人から「アパート入居を目指さないか？」と何度か話をしてもらおううちに「そろそろ足をのばしてぐっすり眠りたいな」と思うようになりました。ただ、それまでも福祉事務所で相談をしたことはあったのですが、傷つくことを言われたり、こちらの話をきちんと聞いてくれずに働きなさいと言われた経験もあり、福祉事務所に行くのは気が重かったのが正直なところでした。それでも支援団体の人にも間に入ってもらいながらアパート入居への準備をすすめるなかで、とても丁寧に話を聞いてくれる区役所の職員さんに会うことができ、「Aさんも今まで色々なことがあったと思います。焦らずにAさんのペースで今後のことを考えましょう」と言ってもらえたことでとても安心できました。

現在は落ち着いた住宅街で生活保護を利用しながらアパート暮らしをしています。ゆっくりバスタブに浸かれたり、順番待ちをせずにトイレが使えろといった「普通の生活」を送れることが、こんなに気持ちを楽しにさせるのか…と実感しています。これから、まずは部屋をきれいに保つなど生活を安定させて、落ち着いて就職についても考えていきたいと思っています。

④ 医療にかかりたいとき

■ 無料低額診療事業

経済的理由やDV被害、人身取引被害などで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。東京には実施している医療機関が、足立区、練馬区、台東区、大田区などに、20ヶ所あります。

◎ 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)

◎ 減免金額

診療費の10%以上～全額。

◎ 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。

※対象になる方、減免金額、利用方法は、各医療機関によって、異なります。直接お問い合わせください。

◎ 実施施設

利用希望の方は、全日本民医連のホームページの「無料・低額診療にとりくんでいる事業所」

(<https://www.min-iren.gr.jp/?p=20120#tokyo>) をご参照ください。

⑤ 食べることに困っているとき

こども食堂ネットワーク

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。ホームページから全国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)

【連絡先】 こども食堂ネットワーク事務局

電話：03-5365-2296 FAX：03-5365-2298

平日 10 時～18 時 (祝日をのぞく)

メール：info@kodomoshokudou-network.com

HP：http://kodomoshokudou-network.com/

つくろい東京ファンド

つくろい東京ファンドは「市民の力でセーフティネットのほころびを修繕しよう！」を合言葉に、生活困窮者への住宅支援など各種事業を展開しています。西武新宿線・沼袋駅から北に徒歩 11 分の場所にある「カフェ潮の路」では、お客さんが「次に来る誰か」の分のランチ代等を先払いする「お福わけ券」というシステムを導入しており、これを使えば、無料でランチやコーヒーを楽しむことができます。(毎週火・木曜日 12 時～17 時。枚数に限りがあります)

【カフェ潮の路 連絡先】

電話：090-6159-8787 (稲葉)

HP：http://tsukuroi.tokyo/

メール：info@tsukuroi.tokyo

住所：練馬区豊玉南 1-4-2



セカンドハーベスト・ジャパン

生活に困っている人々と支援団体を、食を通じて支援しています。

◆缶詰やパン、調味料などの食品を提供しています。

◆調理ができない、調理器具がない方に向けて、缶詰やパンなど、調理不要ですぐに食べられる食品を提供しています。

◆上野公園での配食サービス：調理ができない、調理器具がない方に向けて、調理済みのすぐに食べられる食事を提供しています。

【連絡先】

でんわ

電話：03-4520-5740 HP：<http://www.2hj.org/>

詳しいご案内と食品提供の場所などは、上記 HP 内の「食品を受け取りたい方へ【個人向け】」よりご覧ください。

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ます。

※生活保護世帯の方は、行政機関を通しての申込をお願いします。

【問い合わせ先】

でんわ

電話：044-440-4444（10時～18時）

FAX：044-330-1319 メール：info@fb-k.jp ※正月三が日は休み

⑥ スポーツや文化の活動

スポーツ・文化と無縁だと思っている人やホームレス状態にある人々も楽しく参加できる活動をご紹介します。体を動かしたい、新しいこと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。

英語クラブ

月に2～3回、簡単な英会話の練習をしています。

ホームレスダンス（新人Hソケリッサ！）



「新人Hソケリッサ！」は、ホームレスの人やその経験者の方たちのダンス活動グループです。プロのダンサーのアオキ裕基さんとともに、ストレッチやダンスをしています。ダンス経験のない人もお気軽にご参加ください。

H P : <http://sokerissa.net/>

英語クラブ、ダンスについての詳細は

ビッグイシュー基金

(03-6380-5088/tokyo@bigissue.or.jp)

までご連絡ください。

ダイバーシティサッカー



ホームレス^{とうじしゃ}当事者やその経験者^{けいけんしゃ}、社会的^{しゃかいてき}な不利^{ふり}や困難^{こんなん}を抱えた人^{かかひと}、ボランティアでサッカー^{れんしゅう}の練習^{れんしゅう}をしています。参加者^{さんかしゃ}は20代^{だい}～50代^{だい}まで幅広く、一人^{ひとり}ひとりの体力^{たいりょく}に合わせた練習^{れんしゅう}をしています。サッカー^{みけいけんしゃ}未経験者^まもお待ちしています。

☐ お問い合わせ

参加方法^{さんかほうほう}、日時^{にちじ}や場所^{ばしょ}についての詳細^{しょうさい}は、ビッグイシュー^{ききん}基金
(03-6380-5088 / tokyo@bigissue.or.jp) までご連絡^{れんらく}ください。
※無料^{むりよう}でユニフォームや靴^{くつ}をお貸^かします。

路上文学賞

路上文学賞^{ろじょうぶんがくしょう}は、ホームレス^{じょうたい}状態^{じょうたい}にある人^{ひと}または経験^{けいけん}した人^{ひと}を対象^{たいしょう}に、これまでの人生^{じんせい}や経験^{けいけん}を想像^{そうぞうりょく}力^とを通して自分の言葉^{じぶんことば}で表現^{ひょうげん}してもらうために、また「書く人^{かひと}」「読む人^{よひと}」といったお互い^{たが}の立場^{たちば}を超えて、関わる人^{かかひと}誰もが楽しむことを目的^{もくてき}に創設^{そうせつ}されました。2015年の第4回^{ねんだい}には路上体験^{ろじょうたいけん}などの小説^{しょうせつ}やSF、ロマンスなど29作品^{さくひん}が路上^{ろじょう}から集まり、大賞^{たいしょう}には賞金^{しょうきん}5万円^{まんえん}ができました。

☐ お問い合わせ：文学賞^{ぶんがくしょう}の作品^{さくひん}を読みたい方^{よかた}、次回開催^{じかいかいさい}についてはビッグイシュー^{ききん}基金^{ききん} (03-6380-5088 / tokyo@bigissue.or.jp) までご連絡^{れんらく}をお願いします。

3.

生きづらさを抱えるあなたに —生活SOSガイド

仕事や住宅や借金などの悩み、また、家族や子育て、そして障害や心の病などによる生きづらさや暮らしの不安などで日々悩んでいるあなた、さらに生きているのが苦しいあなた。ともに悩み、相談に乗ってくれるところを紹介します。

① あなたと一緒に 悩んでくれる窓口や団体

【分野別の相談先一覧】

分野	団体名	連絡先	詳細
法律相談 (解雇、住宅、取り立て)	日本司法支援センター（法テラス）	0570-078374	p.39
	首都圏追い出し屋対策会議	03-3379-5211	p.39
労働相談	NPO 法人 POSSE	03-6699-9359	p.40
	首都圏青年ユニオン	03-5395-5359	p.40
	派遣ユニオン	03-6709-9449	p.40
若者、子ども	アフターケア事業ゆずりは	042-315-6738	p.41
	社会福祉法人カリヨン 子どもセンター	03-6458-9120	p.41
	東京弁護士会 子どもの人権 110 番	03-3503-0110	p.41
	子どもの人権 110 番（法務局）	0120-007-110	p.42
	東京都若者総合相談センター 若ナビα	03-3267-0808	p.42

① 今日を生き抜くために

② 暮らしを立ててなおす

③ 生活SOSガイド

女性、女の子	東京都女性相談センター	03-5261-3110 03-5261-3911 (夜間・休日)	p.43
	女性の人権ホットライン(法務局)	0570-070-810	p.43
	働く女性の全国センター/ホットライン	0120-787-956	p.43
	DV 相談ナビ	0570-055-210	p.44
	NPO 法人 BOND プロジェクト	070-6648-8318	p.44
	一般社団法人 女子高生サポート センター Colabo	info@colabo- official.net	p.44
性被害 (性別問わず)	NPO 法人 レイブクライシスセンター TSUBOMI	03-5577-4042	p.45
	NPO 法人 人身取引被害者サポート センター ライトハウス	0120-879-871	p.45
	NPO 法人 性暴力救援センター・ SARC 東京	03-5607-0799	p.45
ひとり親	NPO 法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ	03-3239-6582	p.46
	NPO 法人 マドレボニータ	info@madrebonita.com	p.46
障害、依存症	NPO 法人 Future Dream Achievement	044-245-5112	p.47
	摂食障害の自助・ピアサポート グループ NABA	03-3302-0710	p.47
	NPO 法人 ジャパンマック	03-3916-7878	p.48
	日本ダルク	03-5369-2595	p.48
	一般社団法人 グレイス・ロード	055-287-8347	p.48
	NPO 法人 ヌジュミ	045-744-6516	p.49
	保健所・保健センター/こころの 電話相談	p.49 参照	p.49
セクシュアル ・マイノリティ	セクシュアル・マイノリティ電話 法律相談	03-3581-5515	p.50
難民 (Refugees)	認定 NPO 法人 難民支援協会 (Japan Association for Refugees)	0120-477-472	p.50
出所者	東京保護観察所	03-3597-0120	p.51
様々な悩み (DV、差別、 ハラスメント等)	みんなの人権 110 番(法務局)	0570-003-110	p.51
	東京都ひきこもりサポートネット	0120-529-528	p.52
	いのちと暮らしの相談ナビ	http://lifelink-db.org/	p.52
	よりそいホットライン	0120-279-338	p.52
自死予防	東京いのちの電話	03-3264-4343	p.53
	自殺予防いのちの電話	0120-783-556	p.53
	東京自殺防止センター	03-5286-9090	p.53

② 法律相談が必要なとき

借金しゃっきんの問題もんだいや、家賃やちんの滞納たいのうにより突然家を追とつぜんいえい出おされた、理由りゆうもなく突然会社から解雇とつぜんかいしゃされたなど、法律ほうりつに関するト
ラブルに巻き込まれたら、以下の相談窓口かんけいを参考まにしてくだ
さい。

日本司法支援センター（法テラス）

法テラスの情ほう報提じょうほうていきょうまどぐち供窓ほうてき口では、法的トかたラブルをかかえた方に、
解決かいけつへのきっかけとなる情じょうほう報やサていきょうービスを提ていきょう供しています。

目めの前の問題まえ もんだいをどこに相そうだん談してよいかわからない方、お気かた軽きるにお
問とい合あわせください。また、法テラスでは、経けい済ぎ的に余よ裕ゆうがない
方かたが法ほうてき的トときラブルにあつた時に、無むりよう料で法ほうりつ律相おこな談を行おこない、さら
に、審しんさ査うえの上で、必要ひつように応おうじて弁べん護ご士・司し法ほう書しよ士費ひよう用等などの立たて替かえも行おこなって
います。

※ 利用りようには一定いっていの条じょう件けんがあります。

法テラス・サポートダイヤル（情報提供窓口）

電話でんわ：0570-078374 IP 電話おなやみなしからは 03-6745-5600

（平日9時～21時、土曜日9時～17時、祝日・年末年始除く）

首都圏追出し屋対策会議

追お出し屋の被だ害やや家賃ひがいの過やちん酷かこくな取とり立たてで困こまりの方かたはご
相そうだん談しゅうしよください。

電話でんわ：03-3379-5211 FAX：03-3379-2840

（平日10時～19時、土曜日10時～14時半）

住所じゅうしよ：〒151-0053 東京とうきやうとしがやくよ都と渋谷区しよ代々木1-42-4 代々木総合法律事務所内よきそうこうほうりつじむしよない

③ 労働相談が必要なとき

NPO 法人 POSSE (ポッセ)

長時間労働、賃金未払い、産休・育休の取得、ハラスメントなど、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。ご相談の際に、具体的な状況をお書きいただくと、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など。※差し支えない範囲、わかる範囲でかまいません。

【電話相談】 03-6699-9359 (東京)

受付: 17時～21時 / 土日祝 13時～17時 (水曜定休日)

【メール相談】 soudan@npoposse.jp (24時間受付)



首都圏青年ユニオン

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です。

電話: 03-5395-5359 FAX: 03-5395-5139 (平日 10時～18時)

住所: 〒170-0005 豊島区南大塚 2-33-10 東京労働会館 5階 公共一般労組内

派遣ユニオン

毎週月曜日 18時～21時 (月曜日が祝日の場合は翌火曜日) に労働問題の相談会を行っています。電話で予約してお越しください。

電話: 03-6709-9449 (平日 10時～19時、土曜日 13時～17時 ※相談会予約のみ) 留守のときは留守番電話を残していただければ、折り返します。

住所: 〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-28-14 パレ・ウルー 5階

④ 若者、子どもの相談窓口

アフターケア事業ゆずりは（社会福祉法人子供の家）

児童福祉施設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。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。
 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。

電話：042-315-6738

メール：contact@asunaro-yuzuriha.jp

社会福祉法人 カリヨン子どもセンター

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に、衣食住や生活費
 の心配がないシェルター（個室）を提供しています。温かいスタッ
 フ、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。

電話：03-6458-9120

子どものための逃げ場（シェルター）が必要な場合は…

〇東京弁護士会 子どもの人権110番

電話：03-3503-0110

（平日 13 時半～16 時半、17 時～20 時、土曜日 13 時～16 時）

こ じんけん ばん ほうむきょく 子どもの人権 110 番 (法務局)

がっこう 学校でのいじめ・たいばつ 体罰・じどうぎやくたい 児童虐待など、こ 子どものじんけんもんだい 人権問題について
のそうだん 相談を受け付けます。

でんわ 電話：0120-007-110 (へいじつ 平日 8 時半～17 時 15 分)

とうきょうとわかものそうごうそうだん わか アルファ 東京都若者総合相談センター 若ナビα

わかもの 若者やそのかぞくなど たいしょう 対象としたむりようそうだんまどぐち 無料相談窓口です。しごと 仕事の
こと 人間関係、にんげんかんけい ふあん 不安やこどく 孤独など、どんななや 悩みでもごそうだん 相談ください。
ひつよう 必要に応じて、おう 一人ひとりにあつたせんもん 専門のしえんきかん 支援機関 (きょういく 教育、こよう 雇用、
ふくし 福祉、ほけん 保健、いりよう 医療など) をしょうかい 紹介します。まずは、でんわ 電話、メール
にてごそうだん 相談ください。その後、ごほんにん やかぞく からのもうで 申し出や
そうだんいん 相談員のほんだん 判断により、らいしょそうだん おこな 来所相談も行っています。

しょうさい か き 詳細は下記 HP をごらん 覧ください。

でんわ 電話：03-3267-0808

※でんわうけつけじかん 受付時間：げつ 月～どようび 土曜日まで 11 時～20 時 (ねんまつねんし のぞ 年末年始を除く)

HP：<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

⑤ 女性じょせいの相談窓口そうだんまどぐち

とうきょうとじょせいそうだん 東京都女性相談センター

女性じょせいからのさまざまな相談そうだんに応じています。配偶者はいぐうしやからの暴力ぼうりょくで悩なやんでいる人ひとのための配偶者暴力相談支援センターはいぐうしやぼうりょくそうだんしえんでもあります。

◇女性相談センター（23区くにお住いの方すま）電話でんわ：03-5261-3110

（月～金曜日9時～20時 ※祝日、年末年始をのぞく）

◇多摩支所（市町村にお住いの方すま）電話でんわ：042-522-4232

（月～金曜日9時～16時 ※祝日、年末年始をのぞく）

◇夜間休日の緊急の場合 電話でんわ：03-5261-3911

じょせい じんけん ほうむきよく 女性の人権ホットライン（法務局）

DV・セクハラ・ストーカー行為こういなど、女性の人権問題じんけんもんだいについての相談そうだんを受け付けます。

電話でんわ：0570-070-810（平日8時半～17時15分）

はたら じょせい ぜんこく はたら じょせい ぜんこく 働く女性の全国センター・働く女性の全国ホットライン

働く女性のホットライン、対話たいわの土壌どじょうを「かもす」ワークショップ、当事者主催とうじしやしゅざいの小グループ活動しょう、かもす通信発行かつどうなどを行ってつうしんはっこういます。
おこな

相談電話そうだんでんわ：0120-787-956 HP：<http://www.acw2.org>

（5と0のつく日：平日18時～21時 / 土日祝14時～17時）

住所じゅうしょ：〒110-0015 東京都台東区東上野1-20-6 丸幸ビル3階まるこう かい

DV相談ナビ（内閣府男女共同参画局）

配偶者からの暴力で悩んでいることを、どこに相談すればよいか
分からないという方に、最寄りの相談窓口を自動音声で案内します。

電話：0570-055-210

NPO 法人 BOND プロジェクト

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。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、専門機関へ繋ぎます。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。

電話：070-6648-8318（火、木、日曜日 16時～19時）

LINE相談：月、水～土曜日 18時半～22時半

（受付は22時まで）

HP：<http://bondproject.jp> / メール：hear@bondproject.jp

LINE：@bondproject



LINE QR コード

一般社団法人女子高生サポートセンター Colabo

中高生世代の女子を支える活動です。メールやLINEで相談を
受けるほか、新宿、渋谷で移動バスによる10代女子向けの夜カフェ
を定期的に開催。食べ物や服、コスメ、Wi-Fi、充電な
どが無料。心や体を休めたいとき、宿泊場所を探したり、
安心して暮らせる場所を確保するために一緒に行動する
ことができます。必要に応じて病院などへの
同行支援も行います。

メール：info@colabo-official.net

LINE：@stw3060m



LINE QR コード



移動バスによる夜カフェ

⑥ 性被害の相談窓口 (性別問わず)

① 今日を生き抜くために

② 暮らしを立ててなおす

③ 生活SOSガイド

NPO 法人 レイプクライシスセンター Tsubomi

性暴力（レイプ・ちかん・ストーカーなど）の被害にあわれた
 方の支援を行っています。性別や被害時期なども気にせずに、ま
 ずは安心してご相談ください。

電話：03-5577-4042（月～金、第3土曜日の14時～17時）
 メール：info@crisiscenter-tsubomi.com

NPO 法人 人身取引被害者サポートセンター ライトハウス

アダルトビデオへの出演強要（若年男性等も含む）、JK ビジネス、
 援助交際、自画撮り、性産業での従事や売春の強要（外国籍の方
 も含む）といった人身取引被害者の相談を無料で受け付けていま
 す。※女性だけでなく男性からの相談も受け付けています。

電話：0120-879-871
 （平日の日中 / 対応中などで電話に出られないこと
 もあります）
 メール：soudan@lhj.jp
 LINE: @lh214



LINE QR コード



NPO 法人 性暴力救援センター・SARC 東京

性暴力や性犯罪の相談をワンストップで24時間365日受け付
 けます。電話・面接相談、産婦人科医療の提供、警察への通報、
 弁護士による法的支援などを通じ、継続的で総合的な支援を目指
 します。

電話：03-5607-0799(24時間365日)

⑦ ひとり親の方

NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ

ママと子どもをしあわせに！シングルマザーと子どもを応援。
無料電話相談、ママカフェ、セミナー、楽しいイベント、就労
支援、入学祝い金事業。「教育費サポートブック」、ひとり親
新聞 Smoms、「シングルマザー 365 日サポートブック」。

【連絡先】

電話：03-3239-6582（火・水曜日 16 時～ 21 時）祝日休み

メール：info@single-mama.com

住所：〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-8-9

ニューシティハイツ飯田橋 402

HP：https://www.single-mama.com/

NPO 法人マドレボニータ

全国（都内は 25 か所）で産後の女性を対象に「産後ケア教室」
を開催。多胎児や障害児の母親、ひとり親、10 代の母親、被災地
からの避難者など、支援が必要な方は無料で受講できます。産後ケ
ア教室で、体力を取り戻し、人と触れ合うことは「産後うつ」の
予防・対策としても効果があります。以下の URL より、最寄りの
教室の検索、申込みができます。条件に当てはまるか不安な方はメー
ルにてお問合せ・ご相談ください。

メール：info@madrebonita.com

HP：https://www.madrebonita.com/madre-carebaton

⑧ 障害、依存症などで お困りの方

NPO 法人 Future Dream Achievement(FDA)

川崎市内を中心に、障がいのある方や精神面での働きづらさを抱える方々に就労支援、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、就労が困難な方々の支援をしています。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お力になればと考えています。

電話：044-245-5112

住所：〒210-0007 神奈川県川崎市川崎区駅前本町 15-5
十五番館ビル9階

摂食障害の自助・ピアサポートグループ NABA

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。

電話：03-3302-0710（月・水・木・金曜日 13時～16時）

住所：〒156-0057 東京都世田谷区上北沢 4-19-12
シャンボール上北沢 212

NPO 法人^{ほうじん}ジャパンマック

お酒^{さけ}や薬物^{やくぶつ}・ギャンブル^{もんだい}などに問題^{かん}を感じている人^{ひと}や、やめた人^{ひと}の相談^{そうだん}や依存症^{いぞんしょう}から離れるためのプログラム^{はな}を提供^{ていきょう}しています。正しい知識^{ただ}の提供^{ちしき}や、生活^{ていきょう}を立て直すための支援^{せいかつ}計画^{なほ}を作成^{しえんけいかく}して、回復^{かいふく}・社会^{しゃかい}復帰^{ふつき}までサポート^{でんわ}します。まずは電話^とかホームページ^あのお問い合わせ^{きがる}フォームからお気軽^{とい}にお問い合わせ^あください。

電話^{でんわ}：03-3916-7878 HP：<https://www.japanmac.or.jp/>

にほん 日本^{にほん}ダルク

薬物^{やくぶつ}依存症^{いぞんしょう}の方^{かた}へ回復^{かいふく}プログラム^{ていきょう}の提供^{そうだん}、相談^{おこな}を行っています。

電話^{でんわ}：03-5369-2595（月^{げつ}～土曜日^{どようび} 10時～17時）

住所^{じゅうしょ}：〒162-0055 とうきょうとしんじゅくくよちょうまち 東京都^{とうきょうと}新宿区^{しんじゅくく}余丁町^{よちょうまち} 14-4 AICビル3F

日本^{にほん}ダルクインフォメーションセンター

いっばんしゃだんほうじん 一般^{いっばん}社団^{しゃだん}法人^{ほうじん}グレイス・ロード

ギャンブル^{いぞんしょう}依存症^{いぞんしょう}からの回復^{かいふく}を支援^{しえん}します。グループミーティング^{しゅたい}を主体^{しゅたい}とし、自助^{じじょ}グループ（GA）へ通う習慣^{かよ}づけと社会的^{しやかいてき}な自立^{じりつ}を目指^{めざ}します。直接^{ちよくせつ}施設^{しせつ}へお越し^こいただくことが難^{むずか}しい方は、電話^{でんわ}またはメール^{そうだん}でもご相談^{たいおう}に対応^{たいおう}いたします。

（受付時間^{うけつけじかん}：平日^{へいじつ} 10時～17時）

電話^{でんわ}：055-287-8347 FAX：055-287-8348

メール：contact@gracelord.jp

住所^{じゅうしょ}：〒400-0111 やまなしけん か い しりゅうおうしんまち 山梨^{やまなし}県^{けん}甲斐^{かい}市^し電王^{でんおう}新町^{しんまち} 1-1

HP：<https://gracelord.jp>

NPO 法人ヌジュミ

女性の依存症のための「回復のプログラム」を指針としたデイ
ケア（通所は無料）です。ギャンブル、借金癖、買い物に問題の
ある女性のご相談に応じ、施設見学も受け付けています。

【お問合せ＆電話相談】※来訪の際はご予約下さい。

電話：045-744-6516 FAX：045-744-6517 携帯電話：080-6611-7526

（受付時間：9時～17時）

HP：http://nujyumi.la.coocan.jp/index.html

保健所・保健センター等

都の保健所や区の保健センター等、お住いの地域ごとに相談窓
口があります。まずは各保健所にお問い合わせください。

こころの電話相談（東京都立（総合）精神保健福祉センター）

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題を抱えてお困りのご
本人、ご家族、関係機関の方からのご相談に応じています。まず
電話にてご相談ください。ご希望により、面接相談（予約制）を
いたします。相談することで警察に通報されることはありません。
ご相談は無料で、個人の秘密もお守りします。

中部総合精神保健福祉センター 電話 03-3302-7711	港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、 世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、 練馬区
多摩総合精神保健福祉センター 電話 042-371-5560	多摩地域
精神保健福祉センター 電話 03-3844-2212	千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、 江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、 足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域

※月～金曜日 9時～17時（祝日と年末年始を除く）

① 今日を生き抜くために

② 暮らしを立ててなおす

③ 生活SOSガイド

⑨ セクシュアル・マイノリティの方

セクシュアル・マイノリティ電話法律相談

東京弁護士会が実施する、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー等、セクシュアル・マイノリティ（「性的少数者」「LGBT」と言われることもある）の方が法律問題について電話で相談できる窓口です。セクシュアル・マイノリティの法律問題に詳しい弁護士が無料で相談に答えます。必要であれば、面談相談や交渉なども依頼可能です（別途費用がかかります）。

◆実施内容（相談料無料・秘密厳守・匿名相談可能）

電話：03-3581-5515（第2・第4木曜日 17時～19時）

※祝祭日の場合は翌金曜日

⑩ 難民(Refugees)の方

認定 NPO 法人 難民支援協会 Japan Association for Refugees

難民保護の専門集団として、難民の来日直後から自立に至るまで、法的な支援、生活、就労など様々な面で寄り添いサポートします。電話相談、事務所相談を受け付けています。

◆難民専用フリーダイヤル／ Toll-free service for refugees

／ asylum seekers 0120-477-472 (Toll-free)

※ if the number above is not available, call 03-5379-6003

Open : 10AM- 5PM Mon-Wed, Fri

◆難民支援協会事務所 / Office location

Open : 10AM- 5PM Mon-Wed, Fri

東京都千代田区西神田 2-5-2 TAS ビル 4階／

4F TAS Building, 2-5-2, Nishi-Kanda, Chiyoda-ku, Tokyo



11 出所後の生活が不安な方

とうきょう ほ ご かんさつじょ
東京保護観察所

出所後、援助や保護が必要な場合には、宿泊する居室の提供や食事の給与等を受けることができます。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、下記連絡先までお問い合わせください。※利用には条件があります。

でんわ
電話：03-3597-0120

じゅうしょ
住所：〒100-0013 千代田区霞が関1-1-1 中央合同庁舎6号館A棟

【期間】原則として出所後6ヶ月（例外的に、さらに追加で6ヶ月）

【支援内容】宿泊する居室の提供・食事の給与・金品の給貸与・就職等への

指導助言の実施等（参考：法務省保護局「更生保護とは」HP：http://www.moj.go.jp/hogo1/soumu/hogo_hogo01.html）

12 様々な悩みを聞いてほしいとき

みんなの人権 110 番（法務局）

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。

でんわ
電話：0570-003-110（平日8時半～17時15分）

東京都ひきこもりサポートネット

ひきこもりに悩むご本人やご家族などからの相談を電話またはメールで受け付けています。相談員がご自宅にうかがう訪問相談も行っています。※詳細は下記 HP をご覧ください。

電話：0120-529-528 HP：https://www.hikikomori-tokyo.jp/

※電話受付時間：月～金曜日 10 時～17 時（年末年始・祝日を除く）

いのちと暮らしの相談ナビ

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。

HP：http://lifelink-db.org/

よりそいホットライン

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。

電話：0120-279-338（24 時間受付）

⑬ 死にたいと思うほどつらいとき

① 今日を生き抜くために

② 暮らしを立てなおす

③ 生活SOSガイド

とうきょう でんわ 東京いのちの電話

いのちの電話は誰にも相談することができず、ひとりで悩んでいるひとのための24時間「眠らぬダイヤル」です。名前を言う必要はありません。

でんわ 電話：03-3264-4343（24時間年中無休）

じさつ よぼう でんわ 自殺予防いのちの電話

生活の困難やこころの危機を抱えながら誰にも相談できないで、ひとりで悩んでいる人のための相談電話です。

でんわ 電話：0120-783-556（毎月10日午前8時～翌日午前8時）

とうきょうじさつ ようし 東京自殺防止センター

自殺を考えるほど辛い気持ちを受け止めてくれます。

でんわ 電話：03-5286-9090

（火曜日 17時～翌朝 2時半）

木曜日 20時～翌朝 2時半

その他 20時～翌朝 5時半／年中無休

かんまつしりょう とうきょうと く ふくしじむしよいちらん
巻末資料：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 線・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 4-5-2 東武伊勢崎線「梅島駅」徒歩 14 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	03-5831-5797
2	荒川区生活福祉課相談係	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	03-3802-3111
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援護第一課	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援護第二課	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援護第三課	江戸川区東葛西 7-12-6 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	渋谷区渋谷 1-18-21 第二美竹分庁舎 メトロ渋谷駅 B1 出口徒歩 2 分	03-3463-1211
11	新宿区福祉部生活福祉課	新宿区新宿 5-18-21 メトロ副都心線「新宿 3 丁目駅」E 1 出口すぐ	03-5273-4570

12	杉並区福祉事務所荻窪事務所	杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 2階 JR 線・メトロ丸の内線「荻窪駅」徒歩 8 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
	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（仮設庁舎）二子玉川庁舎生活支援担当	世田谷区玉川 1-20-21 東急大井町線「二子玉川駅」または「上野毛駅」各徒歩 8 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	世田谷区北沢 2-8-18 小田急線・京王井の頭線「下北沢駅」北口徒歩 5 分	03-6804-7386
	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
	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	03-5246-1181
	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
	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・麻布地区	港区六本木 5-16-45 メトロ日比谷線大江戸線「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 メトロ銀座線・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
	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・生活 SOS ガイド 東京 23 区編

第一版発行年月日 2018 年 12 月 1 日

改訂二版発行年月日 2019 年 7 月 15 日

改訂三版発行年月日 2020 年 6 月 1 日

改訂四版発行年月日 2021 年 11 月 15 日

発行 路上脱出・生活 SOS ガイド作成委員会

編集・事務局 認定 NPO 法人ビッグイシュー基金

〒162-0811 新宿区水道町 4-28 JC 江戸川橋ビル 2 階

TEL 03-6380-5088 FAX 03-6802-6074

デザイン 株式会社マープル

【制作協力】一般社団法人つくろい東京ファンド／認定 NPO 法人自立生活サポートセンター・もやい

- このガイド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、取材など多大な協力をいただいたほか、内容についても多くの貴重なご意見をいただきました。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。基金へのご寄付は税制優遇の対象となります。
- 『路上脱出・生活 SOS ガイド』は、ビッグイシュー基金 HP (<https://bigissue.or.jp/>) からご覧いただくことができます。



「路上脱出・生活 SOS ガイド (東京 23 区編)」作成委員会