

大阪編

2022年8月改訂版

認定NPO法人

ビッグイシュー基金



路上脱出 生活SOSガイド

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は誰の身に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立てください。

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います。



もくじ

※いずれも2022年8月時点の情報です。

I. 路上に出してしまったとき 路上脱出ガイド

- ① 食べ物がなくなるとき 4
- ② 体調が悪くるとき 6
- ③ 泊まる場所がないとき 8
- 参考地図 A: 大阪市西成区釜ヶ崎周辺 9
- ④ 今すぐ仕事をしたいとき 10
- 参考地図 B: 大阪市北区周辺 11

II. 暮らしを立て直したいとき 生活再建ガイド

- ① 生活の相談をしたいとき 12
- ② 仕事を探したいとき 14
- ③ 生活保護を申請したいとき 15
- ④ スポーツ・文化活動 ~ 気晴らしをしたいとき ~ 19

III. 悩みや困りごとを相談したいとき 生活 SOS ガイド

- ① 生活に困っているとき (p.20) / ② 仕事で困っているとき (p.27) /
- ③ 健康 (医療・福祉など) に不安があるとき (p.30) /
- ④ 法律相談が必要なとき (p.31) / ⑤ ひきこもり・若者の相談先 (p.32) / ⑥ 家庭に居場所のない子どもの相談先 (p.33)
- ⑦ 女性の相談先 (p.34) / ⑧ 家族やパートナーから、暴力や虐待を受けているとき (p.35) / ⑨ 依存症で悩んでいるとき (p.36)
- ⑩ セクシャル・マイノリティの相談先 (p.38) / ⑪ 出所後の生活が不安な人の相談先 (p.39) / ⑫ 死にたいと思うほどつらい、とにかく悩みを相談したいとき (p.40) / ⑬ 難民・外国人の相談先 (p.42)

I

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

しょくじ しゅくはく きんきゅう たす ひつよう かた じょうほう
食事や宿泊など、緊急の助けが必要な方への情報です。

① たもの 食べ物がないとき



おおさか し ない ろじょうせいかつしゃ せいかつ こんきゅう
大阪市内には路上生活者や生活に困窮する
ひと わりよう た だ なん しょ
人のための無料「炊き出し」が何力所かあります。各「炊き出し」
ばしょ ちず ばんごう しるし
場所は9ページ、11ページの地図に番号で印をつけています。

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・中止される場合もあります。
た た ばしょ かく にん けいさい
「炊き出し」場所は、こちらで確認がとれたもののみ掲載しています。

- ※1 おうぎこうえん た だ がい しゅう つき ばあい しゅう やす
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。
しゅくじつ がいさい
祝日でも開催することがあります(スケジュール表を配布しています)。おにぎり以
がい い るい にちようびん はい ふ ふゆ た だ げんば おおさか し ない おぶくろ はい ふ ちん
外に衣類や日用品も配布。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 おおさかきょうかい た だ げんそくだい すいよう び へんどう
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)。
- ※3 なにわきょうかい あい いえ た だ ぐわ ばしょなどはお電話でお問い合わせ
浪速教会「愛の家」の炊き出しについて、詳しい場所などはお電話でお問い合わせ
ください(問い合わせ先: 06-6561-4712)。

おおさかし ない た だ いちらん
 大阪市内の炊き出し一覧

週	曜日	時間	場所	支援団体	番号
毎日		11 時～	萩之茶屋中公園 (釜ヶ崎四角公園)	釜ヶ崎炊き出しの会	①
		17 時～	西成労働福祉センター前		②
毎週	月	12 時～	扇町公園	関西地の果て 宣教教会	③
		20 時～	扇町公園 東南角の階段	扇町公園炊き出しの会 ※1	④
第2週	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)	勝ち取る会	⑤
第4週					
第1週	水	6 時～、11 時～	中之島公園	大阪北教会 ※2	⑥
第3週	水				
毎週	木	11 時～	阪神高速 15 号線 南開料金所高架下	浪速教会「愛の家」 ※3	
毎週	金		西成公園		
毎週	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)	勝ち取る会	⑤
最終週	日	13 時 30 分～	旧あいりん労働福祉センター周辺を 徒歩で配布	炊き出し志絆会	⑦

② 体調が悪いとき

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）診察を受けられ、必要であれば無料で入院できます。
- 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。
- ※詳しくは8ページの「生活ケアセンター」を参照

3. 日頃の体調について医療相談する場合は

- 第4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11ページ④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。雨天の場合は源八橋の下で行います。

時間：10:00～12:00

(地図は下記を参照)

- 第4日曜日に、NPO 法人ビッグイシュー基金の事務所にて内科・歯科・はり灸の無料健康相談会を行っています。日時が変更になる場合があるので、事前にお問い合わせください。

時間：12:30～13:30

電話：06-6345-1517

(地図は11ページを参照)



③ 泊まる場所がないとき

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

1. 生活ケアセンター

おおさか し ない じゅうきょ ふ ていしや こうれい びやうじやくなど たん き かん えん ご ひつよう ひとたち
 大阪市内の住居不定者のうち、高齢・病弱等で短期間の援護を必要とする人達を
 いち じてき う い とこ しんしん しよくじ にゅうよく せいかつ し どうなど
 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、生活指導等を
 とお じりつそくしん はか にゅうしよご びやうき たいちようふりよう ば あい びやういん じゅしん
 通して自立促進を図ります。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

自分寝泊まりしている区の保健福祉センター生活支援担当へ、前日または
 当日の朝一番に相談します。

その時、「生活ケアセンターを利用したいです」と伝えてください。

(それぞれの保健福祉センターは 18 ページを参照)

2. あいりんシェルター

のじゅく よ ざい ち いき きやうしよく ひやといろうどうしや む きんきやう
 野宿を余儀なくされているあいりん地域で求職する日雇労働者に向けて、緊急・
 いち じてき しゅくはくばしょ しやう かりよう ていきよう し せつ りよう にち
 一時的に宿泊場所 (532 床) とシャワーを無料で提供する施設です。利用は1日
 たん い ゆうがた よくあさ りよう
 単位で、夕方 17:30 から翌朝 8:30 まで利用できます。17:00 までに、あいりんシェルター
 (9 ページ地図参照) で申し込みをしてください。

※注意事項

- 利用には、あいりんシェルター利用カードが必要です。また、カードの作成には
 結核健診の受診が必要です。健診は、西成区保健福祉センター分館 (9 ページ
 地図参照) にて無料で実施。(受付時間：平日 9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 15:00)
- 飲酒している人は、利用することができません。宿泊中の飲酒も禁止です。
- 新型コロナウイルス感染症対策の臨時対応中で、利用時間などが変更となる
 場合があります。詳しくはシェルタースタッフにおたずねください。

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 ゅ
 炊き出し場所

- ① 萩之茶屋中公園 (通称: 四角公園): 釜ヶ崎炊き出しの会
はぎの ちゃや なかこうえん つうしょう し かくこうえん かま が さ き た だ かい
- ② 西成労働福祉センター前: 釜ヶ崎炊き出しの会
にしなろうどうふくし まえ かま が さ き た だ かい
- ⑤ 萩之茶屋南公園 (通称: 三角公園): 勝ち取る会
はぎの ちゃや みなみこうえん つうしょう さんかくこうえん か と かい
- ⑦ 旧あいりん労働福祉センター: 炊き出し志絆会
きゅう ろうどうふくし た だ し はんかい

④ いま しごと **今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でも、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、10 ～ 15 冊前後売れます。
- 販売の仕事が初めての人は、スタッフやベテラン販売者が手助けをします。
- 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 丁目 3 - 2 堂北ビル 4 階

電話：06-6344-2260

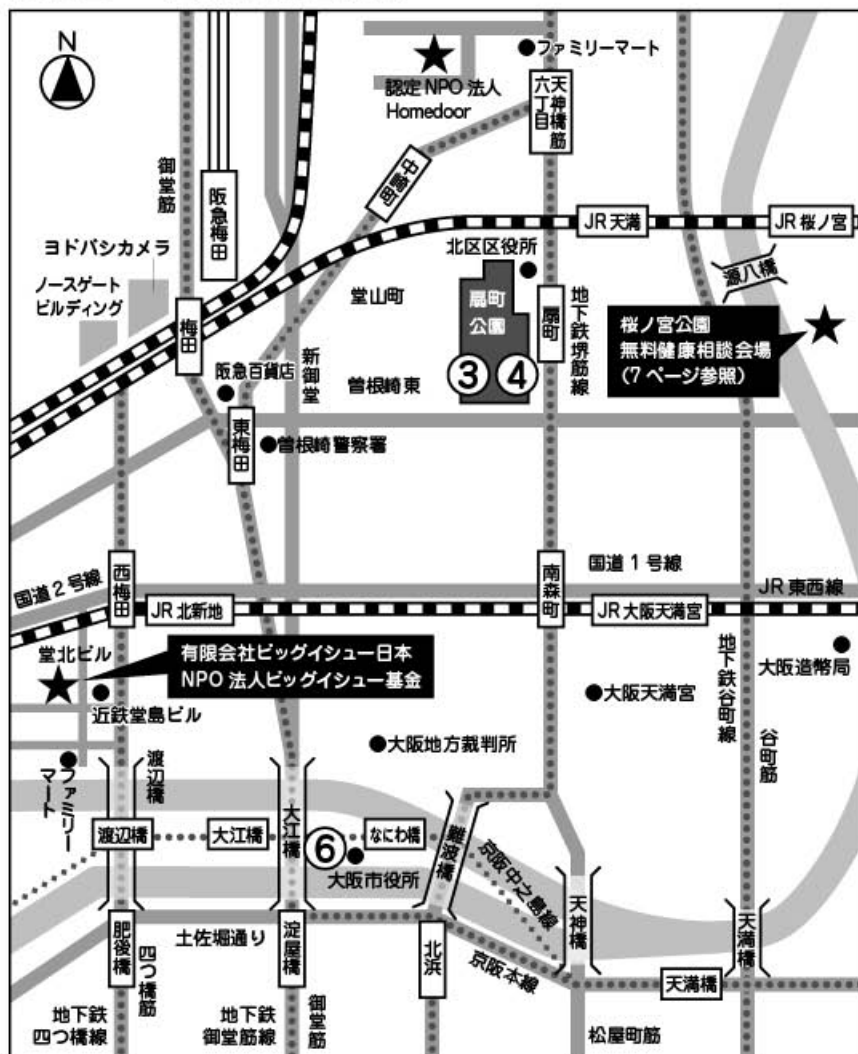
メール：hanbai@bigissue.jp

ホームページ：https://www.bigissue.jp

※地図は 11 ページを参照



さんこう ち ず おおさか し きた く しゅうへん
参考地図 B: 大阪市北区周辺



た だ ばし
炊き出し場所

- ③ 扇町公園: 関西地の果て宣教教会
 ④ 扇町公園東南角の階段: 扇町公園炊き出しの会
 ⑥ 中之島公園: 大阪北教会

II

くらしを立て直したいとき

せいかつさいけん

生活再建ガイド

いちじ 一時しのぎではなく、せいかつ た なお やくだ 生活を立て直したいときに役立てていた
だけの情報です。

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」「もう少しで所持金が尽きて路上生活になりそう」「何から始めればいいのか分からない」そんなときに相談できる民間の団体があります。

1. NPO 法人ビッグイシュー基金

ホームレス状態の方や生活に困窮する方を対象に、仕事や住まいに関する相談対応、行政や民間団体の各種支援に関する情報提供と同行支援、健康相談会の開催や衣類・衛生用品の無料提供などを行っています。

【連絡先】大阪市北区堂島 2-3-2 堂北ビル 4 階 (11 ページ地図参照)

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

受付時間：平日 10:00 ～ 17:00

2. NPO 法人釜ヶ崎支援機構

西成地域を中心に、路上生活を余儀なくされている方や、生活にお困りの方向けて、生活、仕事、福祉、医療など各種の相談支援業務を行っています。

【連絡先】大阪市西成区萩之茶屋 1-9-27 2 階 (9 ページ地図参照)

相談支援事業部 電話：06-6645-0388

メール：soudan@npokama.org

3. 認定 NPO 法人 Homedoor

帰れる家がない、深夜営業店舗などで寝泊まりしている、家賃を払えず困っている、仕事が3か月以上見つからない、役所で生活保護の申請を断られた、貧困ビジネスに悩んでいる、一つでもあてはまったら相談してください。

【受けることができるサポート】

- ・ 個室シェルター（18 部屋）での宿泊
- ・ すぐに働ける日払い仕事の提供
- ・ 生活保護などの申請サポート
- ・ 住居探しのお手伝い ・ 就労の相談
- ・ ごはんや服、テレホンカードなどの提供 など

【連絡先】 大阪市北区本庄東 1-9-14（11 ページ地図参照）

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

受付時間：平日 11:00 ～ 17:00、土曜・祝日 13:00 ～ 17:00

ホームページ：https://www.homedoor.org

4. NPO 法人生活支援機構 ALL

大阪府指定居住支援法人（大居：001）として「住む家がない」「家賃を滞納している」「食べ物がない」などの方を対象に、住まい探しや生活保護の申請のサポートをしています。共同生活の施設ではなく、一般の賃貸住宅をご紹介します。緊急を要する場合は、食料の提供なども行っています。

【連絡先】

大阪市西成区天下茶屋北 2-1-20（9 ページ地図参照）

電話：0120-705-119

LINE ID：@639knwty（併設する不動産屋・株式会社口キ）

受付時間：10:00 ～ 17:00（土日祝・年末年始除く）

ホームページ：https://www.npo-all.jp



LINE 相談▲



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ためです。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 就労意欲はあるが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（18ページ）に相談してください。

2. 「いえとしごと」

住所・携帯・身分証がない方向けの、長く働ける寮付きのお仕事紹介HPです。ホームページ上で働きたいお仕事を見つけたら、一度オンラインか対面でお話しした後、その人に合ったお仕事を紹介します。働き始めてからも、「いえとしごと」から定期的に連絡があるので、困ったことがあれば相談できます。

【連絡先】電話：090-9515-2137 (Relight 株式会社)

メール：info@ie-shigoto.jp LINE ID：@476ebjgx

ホームページ：https://ie-shigoto.jp/

LINE 相談▶



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」
「友人や家族に頼れない」…などの事情が重なって自力で生活が続けていくこ
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。

これは「人間らしい」「当たり前」の生活を送るために利用できる国の制度
です。たとえ住所がなくても、路上で生活していても、以下の憲法第25条に
基づいて、誰にでも利用・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。

ひとりで申請するのが不安な方へ

ひとりで区役所の保健福祉センター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もあります。詳しくは12～13ページをご覧ください。
ご相談ください。

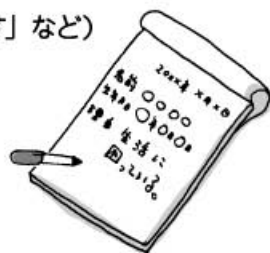


生活保護を利用するには、必要とされる条件があります。まずは自分が申請できるかどうか以下の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 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、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)
- ☐ 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)
- ☐ 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(18 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。申請に必要な項目は、以下の通りです。

- ◆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)
- ◆申請する日付け
- ◆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

申請した日にな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

申請者氏名

住所

居宅がない方は、
寝泊まりされている場所を記述

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。

氏名	続柄	性別	生年月日	年齢	職業	健康状態
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。						

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。

保護を受けた理由

氏名 続柄 性別 職業 現住所

援助者の状況

親やきょうだいなど親族についてお書きください。現住所はわからなければ、「不明」でもかまいません。親族には役所から申請者を援助できるかどうかの問い合わせ(扶養照会)が行く可能性があります。DVや虐待などの事情がある場合や、援助が見込めない場合には問い合わせをおこなわないことになっています。

「フミダン」

生活保護の申請書が作成できる Web サイトです。必要項目を入力すると、申請用紙を PDF でダウンロードし、印刷することができます。

ホームページ：<https://fumidan.org/>

(運営：一般社団法人つくろい東京ファンド)



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

区	住所	電話番号
北区	北区扇町 2-1-27	06-6313-9872
都島区	都島区中野町 2-16-20	06-6882-9872
福島区	福島区大開 1-8-1	06-6464-9872
此花区	此花区春日出北 1-8-4	06-6466-9872
中央区	中央区久太郎町 1-2-27	06-6267-9872
西区	西区新町 4-5-14	06-6532-9872
港区	港区市岡 1-15-25	06-6576-9872
大正区	大正区千島 2-7-95	06-4394-9872
天王寺区	天王寺区真法院町 20-33	06-6774-9872
浪速区	浪速区敷津東 1-4-20	06-6647-9872
西淀川区	西淀川区御幣島 1-2-10	06-6478-9872
淀川区	淀川区十三東 2-3-3	06-6308-9872
東淀川区	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	東成区大今里西 2-8-4	06-6977-9872
生野区	生野区勝山南 3-1-19	06-6715-9872
旭区	旭区大宮 1-1-17	06-6957-9872
城東区	城東区中央 3-5-45	06-6930-9872
鶴見区	鶴見区横堤 5-4-19	06-6915-9872
阿倍野区	阿倍野区文の里 1-1-40	06-6622-9872
住之江区	住之江区御崎 3-1-17	06-6682-9872
住吉区	住吉区南住吉 3-15-55	06-6694-9872
東住吉区	東住吉区東田辺 1-13-4	06-4399-9872
平野区	平野区背戸口 3-8-19	06-4302-9872
西成区	西成区岸里 1-5-20	06-6659-9872
西成区（分館）	西成区太子 1-15-17	06-6649-4901

④ スポーツ・文化活動

～きば
～気晴らしをしたいとき～

1. ホームレスサッカー「野武士ジャパン」

月に1、2度ホームレス状態の人やひきこもり、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60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。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・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おしゃべりを楽しみながら歩きます。日時や集合場所についてはお問い合わせ下さい。

他にも、講談、ボウリング、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。

スポーツ・文化活動に関するお問い合わせは、NPO 法人ビッグイシュー基金（12ページ参照）までお願いします。

III

なや こま そうだん
悩みや困りごとを相談したいとき

せい かつ 生活SOSガイド

す なや こま い
住まいはあっても悩みや困りごと、生きづらさを
かか かた り よう せい ど そうだんまどぐち もんだい
抱える方が利用できる制度や相談窓口を、問題や
とうじしゃべつ
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
かた つか
いいただければ幸いです。

① せい かつ こま 生活に困っているとき

や ちん はら た せい かつ こま
「家賃が払えない」、「食べるものがない」など、生活の困りごと
そうだん こうてきまどぐち みんかん し えんだんたい
を相談できる公的窓口や、民間支援団体があります。

せい かつ こんきゆうしゃ じりつ し えんせい ど 1. 生活困窮者自立支援制度

せい かつ いえ こま かりよう そうだん そうだん し えんまどぐち
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窓口があります。
おおさか し ないかく く ひと まどぐち も よ まどぐち さんしょう
大阪市内各区に一つずつ窓口がありますので、最寄りの窓口（22 ページ参照）で
そうだん
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
 - ・ 離職や廃業した日から2年以内、またはやむを得ない休業等により収入が減少している。
 - ・ 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、専門の相談員がひとりひとりにあわせて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

せいかつこんきゅうしゃ じりつ し えんせい ど そうだんまどくちいちらん
生活困窮者自立支援制度の相談窓口一覧

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	くらしサポート中央	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「ぶらっとほーむ西」	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 4 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	仕事・生活・自立相談あべの	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	くらしアシスト住之江	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	はぎさぼーと	西成区岸里 1 丁目 5 番 20 号 (西成区役所 5 階)	06-6115-8070

2. 食べることに困っているとき

① NPO 法人西成チャイルド・ケア・センター

● 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を提供します。ホームページから関西で実施しているこども食堂の情報や日時を見ることができます。

※保護者も利用できます（無料もしくは別途徴収）

関西のこども食堂：<https://n-ccc.org/network/index.html>



● 関西地区限定！ 家庭応援ボックス

アルバイトが減った学生やひとり親家庭、失業や解雇で収入が減った家庭などに、企業や個人から寄付された米やレトルト食品を詰めた「応援ボックス」を無料でお届けします。

申込方法：QRコードを読み込み→必要事項を入力→送信

【連絡先】 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）

ホームページ：<https://n-ccc.org/index.html>



申込フォーム▲

② 認定 NPO 法人ふーどばんく OSAKA

安全に食べられるにも関わらず、さまざまな理由により廃棄される食品を取り、必要とする団体・個人に提供しています。

※食品提供をご希望の方は、まずはお住まいの地域の生活困窮者自立支援制度の相談窓口（22 ページ参照）にご相談ください。



詳細・お申込み：<https://www.foodbank-osaka.jp/report/>

【連絡先】 電話：072-258-2201（平日 10:00～16:00）

③ NPO 法人^{ほうじん}グッドネーバース・ジャパン

条件を満たすひとり親家庭に毎月食品をお渡ししています。

※ひとり親家庭等医療証をお持ちの方

※大阪府内の配付拠点（約10か所）に受け取りに来られる方

※最初に利用登録をして、必要な月に申し込みが必要です。

※生活保護世帯の方は利用できません。

【連絡先】

電話：03-6423-1768（平日10：00～17：00 音声ガイダンス「食品支援グッドごはん>受け取りたい方>関西」）

メール：gohan-osaka@gnjp.org



④ NPO 法人^{ほうじん にほん}日本もったいない食品センター^{しよくひん エコイート} (ecoeat)

大阪を拠点に、全国で食品ロス削減と生活困窮者支援事業を展開している団体です。各家庭へ配送による食料支援をしています。

お困りの状況にあわせて二つの申し込み方法があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

※自薦、他薦可

※賞味期限が超過した商品もお送りしますのでご了承ください。運営している食品店「ecoeat」でも販売している、安全かつ美味しく食べられる物を厳選していますのでご安心ください。

【連絡先】

電話：072-657-7967（お問い合わせのみ）

FAX：072-657-7923（食料支援の申込可）

受付時間：平日10：30～18：30

ホームページ：https://www.mottainai-shokuhin-center.org/



3. 大阪市社会福祉協議会

社会福祉協議会（社協）は、地域福祉を推進することを目的とした公共性と自主性を有する民間団体（社会福祉法人）です。

一人ひとりが、その人らしい、つながりある暮らしを実現できるよう、困りごとを受け止め、さまざまな関係機関と連携していますので、「どこに相談してよいかかわからない」などの際は、お住まいの区の社会福祉協議会（26 ページ参照）にご相談ください。

また、自立促進に向けた金銭的な困りごとの解決のために、低所得者、障がい者、高齢者の世帯が安定した生活が送れるよう、「生活福祉資金」の貸付の相談受付をはじめ、生活の困りごとをお聞きしています。詳しくは、各区社会福祉協議会までお問合せください。

※「生活福祉資金」の貸付に関する相談窓口は、区によって異なる場合があります。また、貸付を受けるためには一定の要件を満たしている必要があります。



おおさか し ない く しゃかいふく し きょうぎかい じむきょくいちらん
大阪市内の区社会福祉協議会 事務局一覧

区社会福祉協議会名	所在地	電話番号
北区社会福祉協議会	北区神山町 15-11	06-6313-5566
都島区社会福祉協議会	都島区都島本通 3-12-31	06-6929-9500
福島区社会福祉協議会	福島区海老江 6-2-22	06-6454-6330
此花区社会福祉協議会	此花区伝法 3-2-27	06-6462-1224
中央区社会福祉協議会	中央区上本町西 2-5-25	06-6763-8139
西区社会福祉協議会	西区新町 4-5-14	06-6539-8075
港区社会福祉協議会	港区弁天 2-15-1	06-6575-1212
大正区社会福祉協議会	大正区小林西 1-14-3	06-6555-7575
天王寺区社会福祉協議会	天王寺区六万休町 5-26	06-6774-3377
浪速区社会福祉協議会	浪速区難波中 3-8-8	06-6636-6027
西淀川区社会福祉協議会	西淀川区千舟 2-7-7	06-6478-2941
淀川区社会福祉協議会	淀川区三国本町 2-14-3	06-6394-2900
東淀川区社会福祉協議会	東淀川区菅原 4-4-37	06-6370-1630
東成区社会福祉協議会	東成区大今里南 3-11-2	06-6977-7031
生野区社会福祉協議会	生野区勝山北 3-13-20	06-6712-3101
旭区社会福祉協議会	旭区高殿 6-16-1	06-6957-2200
城東区社会福祉協議会	城東区中央 2-11-16	06-6936-1153
鶴見区社会福祉協議会	鶴見区諸口 5- 浜 6-12	06-6913-7070
阿倍野区社会福祉協議会	阿倍野区帝塚山 1-3-8	06-6628-1212
住之江区社会福祉協議会	住之江区御崎 4-6-10	06-6686-2234
住吉区社会福祉協議会	住吉区浅香 1-8-47	06-6607-8181
東住吉区社会福祉協議会	東住吉区田辺 2-10-18	06-6622-6611
平野区社会福祉協議会	平野区平野東 2-1-30	06-6795-2525
西成区社会福祉協議会	西成区岸里 1-5-20	06-6656-0080

② 仕事で困っているとき

1. 仕事を探したり、職業訓練を受けたいとき

① 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、以下のホームページまたは連絡先にご確認の上で、最寄りの窓口にご相談ください。

大阪府内のハローワーク一覧

<https://jsite.mhlw.go.jp/osaka-hellowork/list.html>

電話：06-4790-6300



② (公財) 西成労働福祉センター

就労に困難を抱える方への支援として、早朝5時からの日払いの仕事紹介や窓口での日雇・一般求人の紹介、労働災害・労働相談や他機関とも連携した様々な相談業務を行っています。また、技能講習資格の取得支援やキャリアカウンセリングなども実施しています。

【連絡先】 大阪市西成区萩之茶屋 1-3-28

電話：06-6641-0131（平日 9:00-17:00 / 土曜 9:00-12:00）

ホームページ：<https://www.osaka-nrfc.or.jp>



2. 働くことについて悩みを持つ若者の方

① コネクションズおおさか

「働く」ことや次の「進路」に悩む若者とその保護者のための相談窓口です。現在、仕事に就いていない15～39歳の方を対象に、無料の個別面談やセミナー、就労や進学に向けたサポートなどが受けられます。

【連絡先】

大阪市北区梅田 1-2-2-400 大阪駅前第2ビル 4階

電話：06-6344-2660

メール：info@connections-osaka.com

ホームページ：https://public.sodateage.net/yss/osaka/

開所日時：火～土曜日（祝日を除く）10:30～18:30

ただし、第3金曜日は、10:30～20:30



※ご利用は予約制となっております。WEBやお電話でご予約のうえご来所ください。

② 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～49歳までの方が就労に向かえるよう、多様な支援サービスでサポートする機関です。以下のページをご確認の上で、最寄りの窓口にご相談ください。

おおさか ち いきわかもの いちらん
大阪府内の地域若者サポートステーション一覧

https://www.pref.osaka.lg.jp/koyotaisaku/wakamonooouenn/index.html

電話：06-4794-9200

（大阪府地域若者サポートステーション）



3. 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 おおさか労働相談センター

電話：0120-378-060

受付時間：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

電話：06-6476-8215

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。

【連絡先】

電話：03-6699-9359

受付時間：平日 17:00～21:00 / 日祝 13:00～17:00

※水曜・土曜定休

メール：soudan@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（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)に不安があるとき

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。→詳しくは6ページ参照

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。



大阪市内の地域包括支援センター一覧

<https://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000370522.html>

3. 無料低額診療事業

経済的理由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。大阪府内に令和4年4月時点で83か所（うち大阪市内は45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）

◎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

利用の際は、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。

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

利用希望の方は上記ホームページをご参照ください。



④ 法律相談が必要なとき

1. 大阪司法書士会

暮らしの法律トラブル、借金問題などの法律相談を行っています。大阪府内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）

【連絡先】 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分からない方は、お気軽にお問い合わせください。

また、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。

【連絡先】 大阪市北区西天満 1-12-5 大阪弁護士会館 B1F

電話：050-3383-5425

受付時間：電話、窓口とも平日 9:00 ～ 17:00

⑤ ひきこもり・若者の相談先

1. 大阪市 ひきこもり相談窓口専用電話

電話：06-6923-0090

受付時間：月～金曜日（祝日・年末年始除く）10：00～17：00

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

- ・長期に自宅で過ごしている
- ・家から出られない状態で、抜け出すきっかけがつかめない。など

2. 認定 NPO 法人 D×P「ユキサキチャット」

不登校・中退・ひきこもり状態・働きづらい・お金の不安を抱えているなど、いろいろある13歳～19歳のための相談窓口です。LINE アプリから、チャットで進路・就職などの相談ができます。また、親や家族に頼れず困窮している方や家を追い出されたなど緊急の場合は食糧支援や現金給付も行っています。

※食糧支援・現金給付は25歳までの方が対象。支援内容が変わることがあります。
最新情報はWEBサイトをご確認ください。

【連絡先】メール：info@dreampossibility.com

ホームページ：https://www.dreampossibility.com/

ユキサキチャット WEB ページ



食糧支援・現金給付について



⑥ 家庭に居場所のない子どもの相談先

1. NPO 法人子どもセンターぬくく

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時間スタッフらが居ます。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】0120-528-184 ※通話料無料

受付時間：月～金 10:30～17:30（祝日、お盆、年末年始をのぞく）

※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を受け付ける子ども専用のフリーダイヤル。居場所のない子どもを心配する大人の方は事務局へお電話ください。

【事務局への相談】大阪市北区西天満 4-1-4 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

メール：kodomono@nukku.info

ホームページ：https://www.nukku.info/



2. NPO 法人こどもの里

西成区にある、乳児、幼児、小中学生、15歳以上の青年、「健常」児、障「がい」児者、国籍などの区別なく、誰でも利用できる居場所です。子どもだけでなく保護者からの相談も受けており、緊急避難のための一時宿泊や親元を離れて暮らすための生活の場『ファミリーホーム』、10代後半の若者のための生活の場『自立援助ホーム』、子どもが自由にあそべる場なども運営しています。



【連絡先】大阪市西成区萩之茶屋 2-3-24

電話：06-6645-7778（本部）06-7508-1238（自立援助ホーム）

メール：kodomono-sato@hera.eonet.ne.jp

ホームページ：https://www.eonet.ne.jp/~kodomonosato

⑦ 女性^{じょせい}の相談先^{そうだんさき}

1. クレオ大阪^{おおさか} 女性総合相談センター^{じょせいそうごうそうだん}

女性が抱える様々な不安や悩み、質問に相談員がお答えします。相談フォームを通じて、メールでも相談できます。

【連絡先】

女性の悩み相談フォーム▶



悩みの電話相談：06-6770-7700

受付時間：火～土 10:00～20:30 / 日・祝 10:00～16:00

2. NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西^{かんさい}

シングルマザーのサポートをしています。子育てや仕事の悩みなど、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、シングルマザーへの支援制度について電話相談や個別面談も受け付けています（ソーシャルワーカーが対応します）。

※電話相談は多くの方にご相談いただくため、お一人30分程度でお願いします。内容により、後日返信する場合があります。

※お急ぎでない場合はメールをご利用ください。回答までしばらく時間をいただく場合もありますが、必ず返信します。

※ご希望により、各行政機関等に同行支援を行っています。詳細は相談時にお問

【連絡先】 大阪市北区本庄東 2-2-31 新納ビル 502

電話/FAX：06-6147-9771

受付時間：水曜 13:00～17:00、金曜 15:00～19:00

第4土曜 14:00～17:00、月2回不定期土日 13:00～16:00

メール：mail@smf-kansai.main.jp

ホームページ：https://smf-kansai.main.jp/



⑧ 家族やパートナーから、暴力や虐待を受けているとき

1. 大阪市配偶者暴力相談支援センター

DV 専門相談 電話：06-4305-0100

受付時間：9:30 ～ 17:00（土・日・祝及び年末年始は休み）

※男性も相談できます。

相談フォーム▶



2. NPO 法人いくの学園

DVや虐待など、親密な関係の中（男女間カップル、同性カップル、親子、兄弟姉妹、親族、友人など）の暴力から逃れたい、加害者から逃れた後の、生活や制度利用などについて相談を受けています。

【連絡先】 電話：090-9629-4847

受付時間：水曜（祝日休）12:00 ～ 17:00

ホームページ：<https://ikunogakuen.org>



3. NPO 法人ゆるん

女性に起きるいろいろな問題、悩みを相談できます。
DV・虐待・子育て・介護・家族・パートナーとの問題・経済的・仕事の悩み…。
育児や家事・介護に疲れたから休憩したい、日中や夜間の居場所がほしい…。
シェルターも案内できます。

しっかり休んで、スタッフとごはんを食べて、いろいろ話せば、前に進む道が見えてきます。こんなささいな事いいのかな？という相談でもOKです。

LINE 相談▶



【連絡先】 ホームページ：<https://you-run.info/>

メール：kiitene@you-run.info LINE：<https://lin.ee/skfngri>

メール・LINE 相談は、深夜を除く時間帯に返信します。

⑨ い ぞんしょう なや 依存症で悩んでいるとき

1. 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。

【連絡先】 電話：046-240-7279 FAX：050-3737-8704

受付時間：電話対応は毎月最終週の日曜日 11:00 ～ 15:00

メール：gajapan@rj9.so-net.ne.jp

ホームページ：http://www.gajapan.jp/



2. NPO 法人大阪マック

お酒や薬物・ギャンブル、摂食障害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】 大阪府大阪市浪速区日本橋東 1-3-5

電話：06-6648-1717 (年中無休 9:00 ～ 17:00)

ホームページ：http://osakamac.com/



3. 大阪 DARC

市販薬、処方薬、覚醒剤、アルコールなどの薬物依存から回復したい人に向けて、相談やプログラムを提供しています。

【連絡先】 大阪市東淀川区下新庄 4-21 生島リバーサイド A-103 号

電話：06-6323-8910 受付時間：月～土曜 10:00 ～ 17:00

ホームページ：https://darc.freedom-osaka.jp

メール：osakadarc@gmail.com



4. Freedom 薬物依存電話相談

大阪 DARC の関連団体で、薬物依存当事者のみならず、ご家族、ご友人、支援者の電話相談にも応じます。

電話：06-6320-1196

受付時間：土曜日 15:00 ～ 19:00

5. ハームリダクション東京

全国どこからでも大丈夫『OK チャット』は、「クスリの OD（オーバードーズ）をすることがある」、「薬物やドラッグを使うことある」と安心して話せるチャットです。使うことがある人の暮らしや健康のサポートもしています（通報しません、やめろって言いません）。

OK チャット：『なんでも OK』『OD』『大麻』『Teens』

『Women』『LGBTQ』

<twitter・LINE・テレグラムに対応>

受付時間：月・火・木・金曜（休日のぞく）14:00 ～ 18:00

メッセージは 24 時間いつでも OK（返事は受付時間にします）

ホームページ：<https://hrtokyo.net/>



6. 大阪市こころの健康センター

アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題でお困りのご本人やご家族、関係機関の支援者の方からのご相談を、依存症相談員がお受けしています。まずはお電話にてご相談ください。

<大阪市依存症相談ダイヤル>

電話：06-6922-3475

受付時間：月～金曜日 9:00 ～ 17:30（祝日・年末年始除く）

⑩ セクシャル・マイノリティの相談先 そうだんさき

1. QWRCC (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 たよう せい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 ねんだい別に話し合える交流会の開催や、LINE 相談などを実施しています。

【連絡先】

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：<https://qwrc.jimdo.com>

電話：06-6585-0740 メール：info@qwrc.org

LINE 相談▶



LINE 相談 ID: @q_line_soudan

※ スタッフが常駐ではないため、電話対応可能な日 ひ かぎが限られています。
メールか HP よりお問い合わせください。

2. プライドセンター大阪 おおさか

天満橋にある常設 じょうせつの LGBTQ センターです。LGBTQ だけでなく、その周囲 しゅういの人、LGBTQ に関して学びたい人など、誰でも利用できます。無料のオンライン個別相談 べつそうだんもできます。

相談ページ：<https://pridecenter.jp/consulting>

【連絡先】

大阪市北区天満 2-1-6 天満橋 MS ビル 7F

電話：06-7507-2777（お問い合わせのみ）

相談ページ▶



受付時間：15:00 ～ 20:00 月・木・金・土（祝日・臨時休館日を除く）

⑪ 出所後の生活が不安な人の相談先

おおさか ほ ご かんさつじょ
大阪保護観察所

けい む しょ しゅつしよご こうせい いよく しんぞく えんじょ こうきょう き かん
刑務所などを出所後、更生する意欲があるのに、親族の援助や公共機関の
ほ ご う えんじょ ひつよう ば あい そうだん
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。
えんじょ 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。

【相談できる援助の例】

しょうじ きゅうよ じゅうきょ えんじょ しゅうしよく そうだん きんぴん 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】

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



⑫ ^し死^{おも}にたいと思うほどつらい、 ^{なや}とにかく^{そうだん}悩みを相談したいとき

※い^{でん}ずれの電話番号も^{ばんごう}時間帯^じによってはつながりにくいことがあります。

1. ^{かんさい}関西^{でんわ}いのちの電話

^{とくめい}匿名^{そうだん}で相談^{そうだん}できます。^{わりよう}相談は無料です。

電話：06-6309-1121

受付時間：365 日、24 時間

2. ^じ自殺^{さつ}予^よ防^{ぼう}いのちの電話^{でんわ}

^{つうわりよう}通話料^{そうだん}・相談^{わりよう}は無料です。

電話：0120-783-556

受付時間：毎月 10 日 8:00 ～翌日 8:00

3. NPO ^{ほうしんこくさい}法人国際^{おおさか}ビフレンダーズ^じ大阪^{さつぼうし}自殺防止センター

^{そうだん}相談^{わりよう}は無料です。

^じ自殺^{かんが}を考えるほど^{つら}辛い^き気持ち^もを受け止^うめて^とくれます。

電話：06-6260-4343

受付時間：金曜 13:00 ～日曜 22:00

4. NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク

① 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。

<http://lifelink-db.org/common>



② #いのち SOS

電話を用いた相談事業です。通話料・相談は無料です。

電話：0120-061-338

受付時間：月・木 24 時間、

火・水・金・土・日 8:00 ~ 24:00

③ 生きづらびっと

SNS を活用した相談事業です。

<https://yorisoi-chat.jp/>



5. よりそいホットライン

どんな人の、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。

【連絡先】

電話：0120-279-338

受付時間：年中無休 24 時間受付

⑬ 難民・外国人の相談先

(Refugees, Asylum seekers and Immigrants)

1. RAFIQ (在日難民との共生ネットワーク) — RAFIQ JAPAN

国際条約「難民条約」の「難民の定義」に当てはまり、かつ日本で支援者がいない関西在住の難民に対して、難民認定までの法的な支援を行います。最も生活が困窮している難民については、医・食・住の生活支援などもしています。

【連絡先】

大阪市淀川区東三国 4-9-13 OSAKA なんみんハウス

OSAKA NanminHouse, 4-9-13 Higashimikuni, Yodogawa-ku, Osaka

TEL/FAX : 06-6335-4440

E-mail : rafiqtomodati@yahoo.co.jp

Website : <http://rafiq.jp>

English Page : <http://rafiq.jp/english>



2. RINK—すべての外国人労働者とその家族の人権を守る 関西ネットワーク

電話あるいは面談による相談を、スペイン語、中国語、ベトナム語、タイ語、日本語で行っています（他の言語も予約があれば通訳者とともに相談できます）。必要に応じて入管局や労基署、役場などへの同行もします。月2回オンライン相談もしています。

【連絡先】

大阪市西区土佐堀 1-6-3 JAM 西日本会館 5F 市民オフィス内

JAM Nishinihon kaikan 5F, 1-6-3 Tosabori Nishi-ku, Osaka

TEL : 06-6476-8228 E-mail : rink@a.email.ne.jp

Website : <https://rink-osaka.com>



3. 公益財団法人大阪府国際交流財団——OFIX

外国人の方が安心して過ごせるよう、日本語を含む11言語により、在留資格、労働・仕事、医療、福祉、教育などの生活関連情報を含めた幅広い情報提供や相談に応じています。

相談は来所、電話、Email、Fax できます。

第4日曜日には在留資格や法律の専門相談もできます（原則予約制）。

【連絡先】

大阪市中央区本町橋 2-5 マイドームおおさか 5階

（公財）大阪府国際交流財団内 / 5th Floor, MyDome Osaka, 2-5
Hommachibashi, Chuo-ku, Osaka

大阪府外国人情報コーナー

Osaka Information Service for Foreign Residence

相談専用電話（Hot Line）：06-6941-2297

FAX：06-6966-2401 E-mail：jouhou-c@ofix.or.jp

※FAX とメールは日本語、英語のみ /

FAX and E mail in Japanese and English only

受付時間：平日 9：00 ～ 17：30（月・金曜～ 20：00）、

第2、第4日曜 13：00 ～ 17：00

Open：9am - 5:30pm (Mon and Fri - 8pm)、

2nd and 4th Sunday 1pm - 5pm

Website：https://www.ofix.or.jp

English Page：https://www.ofix.or.jp/english



路上脱出・生活 SOS ガイド 大阪編

発行年月日：第一版 2017 年 10 月 1 日

改訂二版 2018 年 5 月 1 日

改訂三版 2022 年 8 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-mail info@bigissue.or.jp

HP <https://bigissue.or.jp>

デザイン：新デ制作室

- 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 (<https://bigissue.or.jp>) から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。

