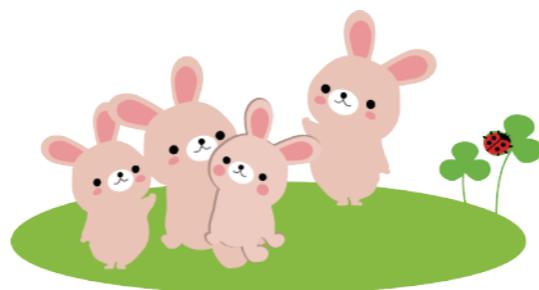


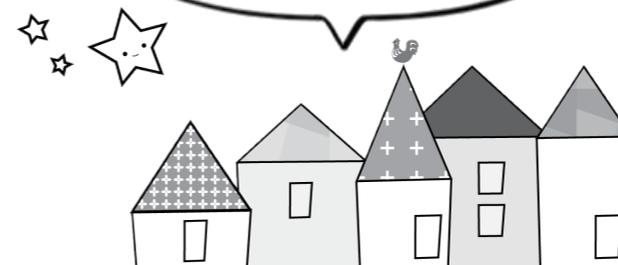
ISBN978-4-909041-22-7

ろ じょう だっ しゅつ せい かつ えす おー えす  
路上脱出・生活SOS  
ガイド

ねん くま もと ばん  
2024年熊本版



せい かつ こま  
生活に困っている  
あなたへ

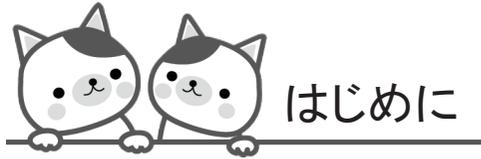


かん しゅう はん ひん こん  
監修 反貧困ネットワークくまもと

へん しゃ  
编者 ビッグイシューくまもとチーム

やま だ ゆう いち  
山田裕一 ほか

きょう りょく とく てい ひ えい り かつ どう ほう じん で こ ぼ こ  
協力 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン ほか



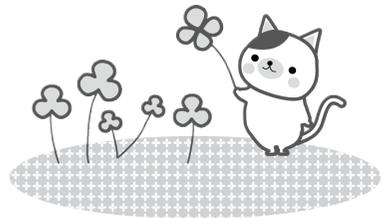
このガイドは、路上生活を送っている方、また生活にお困りのすべての方々が活用できるサービスをお知らせするものです。

あなたが今必要としているサービスを探す手がかりとしてお役立てください。

\* 団体名の前に付いている【ひらがな】は、48ページからの「相談窓口・支援団体一覧」の記号ですので、住所などはこちらで見てください。

(例)【あ】一般社団法人熊本県子ども食堂ネットワーク  
⇒相談窓口・支援団体一覧の【あ】のところを見る。

\* このガイドは、2024年1月現在、主に熊本市内で実施されている支援の内容や情報を載せています。



## もくじ

1. 食べ物に困ったとき	4
◆子ども食堂(地域食堂)	
◆食べ物の配布	
2. 今日寝る場所がないとき	6
3. 体調が悪いとき	7
◆救急車を呼ぶとき	
◆病院代が払えないとき	
◆健康相談をしたいとき	
4. 仕事で困ったとき	10
◆ビッグイシュー日本版を売る	
◆ホームレス巡回相談員に相談する	
◆働いていて困ったとき	
5. 生活費が足りなくて困ったとき	14
◆お金を借りたい	
◆借金の整理をしたい Q&A	
6. 生活保護について	17
◆生活保護の申請	
◆よくある質問	
◆生活保護の申請・相談窓口	
◆生活保護を相談できる窓口	
◆生活保護のポイント	
7. 暮らしに関する相談をしたいとき	26
◆犯罪事件について相談したい	
◆犯罪で逮捕された後の生活の相談がしたい	
◆依存症の相談をしたいとき	
◆つらい気持ちを聞いてほしい	
◆災害被害に遭ったので相談したい	
8. 障害に関する悩み	33
◆障害全般に関する相談	
◆精神障害・心の健康に関する相談	
◆発達障害に関する相談	
◆身体障害などに関する相談	
9. 家庭に関する相談をしたいとき	40
◆DVや女性のための相談窓口	
◆子どもの相談窓口	
◆認知症についての相談がしたい	
10. 熊本に住む外国人のための相談	
Consultation for foreigners living in Kumamoto	
.....	46
付録A. 相談窓口・支援団体一覧	48
付録B. くまもとべんり地図	54

# 1. 食べ物に困ったとき

## ◆ 子ども食堂(地域食堂)



子ども(地域)食堂は、子どもが1人でも安心して入れると同時に、食堂によっては大人も入っている、無料または安い料金で栄養バランスの取れた食事を用意している食堂です。

## 【あ】一般社団法人熊本県子ども食堂ネットワーク

(内容) 熊本県内には140か所以上の子どもの食堂(大人も利用できる地域食堂も含め)があり、現在、その69か所がネットワークの会員食堂です。

一般社団法人熊本県子ども食堂ネットワークでは、お住まいの地域に近い食堂の紹介を行います。

※なお、食堂によって利用日や利用料金の有無などが違います。こちらのホームページ内の「所属子ども食堂」に子ども食堂の一覧がありますので、インターネットが利用できる方はこちらもご活用ください。

<https://kumamoto-ks-net.storeinfo.jp/>

(または、「一般社団法人熊本県子ども食堂ネットワーク」で検索してください。)

(電話)070-1948-5212

(メール)kumamoto.ks.net@gmail.com



## 【い】子どもから地域へ拡がれネットワーク

(内容) 私たち「子どもから地域へ拡がれネットワーク」(略称:TSUDOU ネット)は、2016年2月に子ども食堂さんをつなぎ、支えあう目的で設立されました。

地域食堂、子ども食堂、また地域の居場所づくりに取り組む団体さんを支えるための団体です。

現在、熊本県内には、150ヶ所を超える、地域・子ども食堂があり、2023年8月現在でそのうち86ヶ所が当団体に加盟されています。

会員の食堂の中には、食事提供だけでなく、フードパントリーやお弁当の提供等をしているところもあります。

地域・子ども食堂をご利用になりたい方は、下記までお問い合わせください。お近くの場所をお知らせします。

携帯番号:090-1959-8725(野村)

メール:tsudounet.kumamoto.tiiki@gmail.com



メールのQRコード

## ◆ 食べ物の配布

### 【う】NPO法人くまもと支援の会

(内容) おにぎり配りをします。おにぎりのほかに、一緒に飲み物やお菓子などもお配りすることもあります。

(いつ)毎月最後の土曜日 16時ごろ

(場所)サクラマチクマモト前 花畑公園

インターネットが利用できる方は、Facebookで

「NPO法人くまもと支援の会」を検索してください。



## 2. 今日寝る場所がないとき

困りごとがあって今日寝泊まりする場所がなくて困っている方が相談できる団体があります。

### 【え】一般社団法人 minori

(内容) 「いま、泊まる場所がない方」「家を失いそうな方」

「いろいろな事情で家に住めない方」などの相談に乗ります。

(いつ) 毎日10時～18時 ※時間外に電話やメールがあった場合は遅れての対応となります。

(電話) 090-5945-1926

(メール) minori@minori.main.jp



### 【お】熊本ほほえみの会

(内容) 生活の様々な悩みに寄り添い、自立を目指し自分らしく生きるために一緒に悩みを解決する方法を探していきます。

シェルターや保証人なしで借りられる住居などもありますので、住まいに困られたり、なにかしら困ったことがあれば、まず、一度ご相談ください。

(いつ) 毎日

(電話) ①熊本ほほえみの会での受付

9時～17時…050-8881-5000

②非常時電話での受付

毎日 8時～20時…080-7983-3386

毎日 20時～8時…080-4695-1456

### 【か】NPO法人でんでん虫の会

(電話) 096-297-8116

### 【う】NPO法人くまもと支援の会

(問い合わせ先) FacebookのNPO法人くまもと支援の会のページから、メッセージを送って連絡先を書いてお問い合わせください。



## 3. 体調が悪いとき

### ◆ 救急車を呼ぶとき



- ①電話で119にかける  
(公衆電話からも無料でかけられます)
  - ②(火事ですか？救急ですか？と聞かれるので)  
「救急です。具合が悪いです。」と伝える。
  - ③詳しい体の具合について聞かれるので、わかる範囲で答える。  
(頭が痛いです・お腹が痛いです・吐き気がします・足が動きません…などゆっくり伝えましょう)
  - ④自分がいる場所を伝える(建物の名前や道の名前、近くにある建物や電柱などに書いてある住所、近くにある目印となるものなどを伝える)
- ★自分でできないときは、近くにいる人に頼みましょう。

むりょう ていがくしんりょう じぎょう せいど りょう びょういん  
**無料低額診療事業の制度が利用できる病院**

医療機関の名称	住所	電話番号
さいせいかい びょういん 済生会みすみ病院	うきし みすみまち はた 宇城市三角町波多775-1	0964-53-1611
きくよう びょういん 菊陽病院	きくち ぐん きくようまち はらみず 菊池郡菊陽町原水5587	096-232-3171
あまくさ 天草 ふれあいクリニック	あまくさし まる おちよう 天草市丸尾町16-34	0969-24-1400
やつしろ ちゆうおう 八代中央クリニック	やつしろ し ながいかりまち 八代市永碓町1361	0965-32-8008
しんりょうじよ さかき診療所	たまなぐん なんかんまち かみながた 玉名郡南関町上長田638-1	0968-53-1125
みなまた きょうりつ びょういん 水俣協立病院	みなまた し さくら いちよう 水俣市桜井町2-2-12	0966-63-1704
しんけい ない か 神経内科リハビリ 協立クリニック	みなまた し さくら いちよう 水俣市桜井町2-2-28	0966-63-6835
うき やつしろ し か い いん 宇城八代歯科医院	やつしろぐん ひかわちようみやはら 八代郡氷川町宮原667-1	0965-62-3388
さいせいかい くまもと びょういん 済生会熊本病院	みなみく ちかみ 南区近見5-3-1	096-351-8000
イエズスの みこころ びょういん 聖心病院	にし く かみくまもと 西区上熊本2-11-24	096-352-7181
くわみず びょういん くわみず病院	ちゆうおうく くわみず 中央区神水1-14-41	096-381-2248
へいわ 平和クリニック	ちゆうおうく ほんじよう 中央区本荘2-15-18	096-371-4751
くすのきクリニック	きたく たつだ 北区龍田5-1-41	096-339-0187

びょういんだい はら  
**◆ 病院代が払えないとき**

- ① 住まいがない方は「行旅病人」として、役所負担で病院にかかることができます。
- ② 収入に応じて、無料または安いお金(無料低額診療事業)で、決められた病院にかかることができます。  
 → 決められた病院は、前のページ(8ページ)をみてください。  
 ただし、受診できる内容、無料や低額で受診できるかどうかの基準は各医療機関で異なりますので注意が必要です。

けんこう そうだん  
**◆ 健康相談をしたいとき**

【き】 熊本市生活と健康を守る会

(内容) 担当者と健康相談をすることができます。場合によっては、受診までのお手伝いや付き添いなどもしてくれます。  
 (電話) 096-384-9648



## 4. 仕事で困ったとき

### ◆ ビッグイシュー日本版を売る

#### 【く】ビッグイシューくまもとチーム

(内容) ホームレス状態の人や生活に困窮した人が、今すぐ出来る仕事として、雑誌「ビッグイシュー日本版」を売るという方法があります。

「ビッグイシュー」とは、街角で売っている気軽によめる情報誌のことです。テニスの大坂なおみ選手や、ロック歌手でノーベル文学賞受賞者のボブ・ディランさんなども載っています。毎月2回、1日と15日に発売しています。1冊当たり450円で売って、230円が売った人の収入になるという仕事です。

- ① 街角(上通り「びふれす熊日会館」前など)にいる販売者やスタッフに「雑誌を売りたい」と伝えます。
- ② スタッフとの面談を行います。(販売者登録)
- ③ 販売者登録の後、売するための雑誌10冊を無料でお渡します。
- ④ 身分証明書をつけて上通り「びふれす熊日会館」前など、決まった場所で売ります。
- ⑤ 1冊450円で、全部売れたら4,500円が手元に入ります。
- ⑥ 2回目の仕事から必要な数だけ1冊220円で仕入れます。
- ⑦ 仕入れをくりかえしてお金を貯めていきます。
- ⑧ 貯まったお金で、家や仕事探しをします。



### ● 販売者の方へインタビュー

仕事のやりがいを感じるのはどんな所ですか？

お客様から、「ビッグイシューを読んで勉強になっています。」「いつも頑張っているのを見て、元気を貰っています。」などの声を頂き、自分自身も常連のお客様とお会いすると、元気が出ます。この、おしゃれで素晴らしい雑誌を読んで貰うためには、頑張らないと、と思ってやっています。販売七年目になりますが、今が一番人通りが少ないです。販売している事で、アピールが出来ていると思いますので、「継続は力なり」をモットーに販売しています。

ビッグイシューの販売を考えている方へのアドバイスをお願いします。

「一時間で、お客様が一人で良し！」を最低ラインで、自分で上手くセッションを保ち、販売することです。また、販売することによって、この本を読んで貰えるということをつよあたまおにんたいづよ いっしょうけんめいがんばるだけです！必ず、思いは伝わります！

### ● スタッフより

路上生活の方だけでなく、「ネットカフェ難民」状態である場合や、友人知人宅を転々としているなど「定まった住居を持たない状態」の方でもビッグイシューの販売が出来ます。仕事でわからない事なども、スタッフ(サポーター)がお手伝いします。ビッグイシューで働きたい人をお待ちしています！

(問い合わせ先)ビッグイシューくまもとチーム

(メール)bigissue.kuma@gmail.com



販売するときに身につける身分証明書です。→

## ◆ ホームレス巡回相談員に相談する

### ◆ 熊本市生活自立支援センター

(内容) センターでは生活に困窮している方の相談を受け付け、必要な情報提供や支援機関へのつなぎ支援を行う他、中長期的な支援を要する方にはその方の状況に応じた支援プランを作成し、支援を実施します。

生活、仕事、住まいなどの様々な悩みについて、どこに相談したらよいか迷ったときに、最初に相談していただく窓口です。

生活面の不安や悩みについて相談員と一緒に考え、様々な機関と連携を図り、解決に向けた支援を行います。

### 【け】熊本市中央生活自立支援センター

(いつ) 8時30分～17時15分(土日、祝日、年末年始の休日は除きます。)

(電話) 096-328-2795

### 【こ】熊本市東生活自立支援センター

(いつ) 8時30分～17時15分(土日、祝日、年末年始の休日は除きます。)

(電話) 096-367-9233

### 【さ】熊本市南生活自立支援センター

(いつ) 8時30分～17時15分(土日、祝日、年末年始の休日は除きます。)

(電話) 096-358-5571

※センターがない西区・北区については原則予約制にて2週間に1回程度、出張相談を行っています。

## ◆ 働いていて困ったとき

### 【し】熊本県労働組合総連合(熊本県労連)

(内容) 働く人の労働相談ホットライン

あきらめない！  
相談するという選択…

たとえば、働き方で悩んでいて、疲れていてどうしようもないとき

たとえば、会社で不利益なことを受けたとき

たとえば、自分の「いま」に疑問を感じたとき

たとえば、仕事の夢をあきらめたくないと思ったとき

相談してください、わたしたちに

あなたはひとりじゃない。仲間がいます。

相談無料・秘密は守ります。

(いつ) 月曜日～金曜日 10時～17時(祝日はお休み)

(電話) フリーダイヤル・無料 0120-378-060

### 【す】連合熊本ユニオン ライフサポートセンター熊本

(内容) 労働問題一般、お金の問題、仕事の問題、生活の問題、住まいの問題、福祉の問題など、様々なお悩みに対応しています。相談は、電話か面談で受け付けています。

(いつ) 月曜日～金曜日 9時30分～17時(祝日はお休み)

★ただし、これ以外の時間帯でも、要望に応じて柔軟に対応しています

(電話) フリーダイヤル・無料 0120-154-052

096-375-3005

## 5. 生活費が足りなくて困ったとき

### ◆ お金を借りたい

給料などでは生活に必要なお金が足りなくなる場合は、次の場所で、低い利息や無利息のお金を貸していますので、まずはご相談ください。

なお、借金の返済のために借金をするような場合には、お金を借りるのではなく、借金の整理をした方がよい状態です。「借金の整理をした Q&A」のページもお読みください。

### 【せ】熊本市社会福祉協議会

(内容) 生活福祉資金の貸し付けをしています。お住まいの行政区の事務所へお問い合わせください。

- 中央区事務所 096-288-5081
- 東区事務所 096-282-8379
- 西区事務所 096-288-5817
- 南区事務所 0964-28-7030
- 北区事務所 096-272-1141

### 【そ】グリーンコープ生活協同組合くまもと 生活再生相談室

(内容) 家計診断・生活指導、借金整理の助言、生活再生中に発生した一時的な生活資金の貸し付けを行っています。

(いつ) 平日/第3土曜日の9時30分~18時  
(電話) 096-243-2100

### ◆ 借金の整理をしたい Q&A

Q1 借金の返済に困っています。整理する手続きにはどのようなものがありますか？

A1 次のような手続きがあります。

- 任意整理…話し合いで借金を減らしてもらう手続き。
- 個人再生…裁判所を通じて、借金を少なくした金額を原則3年で分割払いする計画を立て、完済できれば残りの借金が免除される手続き。
- 自己破産…裁判所を通じて、財産を処分して借金を返済し、のこった借金が免除される手続き。
- 過払金返還…高い金利で長年返済している場合に、正しい利息で計算し直し、払い過ぎになった分を取り戻す手続き。
- 時効援用…5年や10年の長い間返済も借入もしていない場合に、時効を援用して、返済をしなくてよくなる手続き。

Q2 どの手続きを取るのか、どうやって決まるのですか？

A2 借金の金額、家計や財産の状況、手続きのメリット・デメリットなどいろいろな状況を考えて手続きを選ぶことになります。

Q3 借金のことはどこに相談すればよいのですか？

A3 相談先として、次のようなところがあります。

【た】熊本県消費生活センター

(いつ) 平日9時～17時

(電話) 096-383-0999

【ち】熊本県青年司法書士会 無料月木夜間法律相談会

(いつ) 月曜日・木曜日 18時～20時

(電話) 096-364-0800

【つ】熊本県弁護士会 法律相談センター

(いつ) ※予約制 月曜日～土曜日 10時～12時・13時～16時

(電話) 096-325-0009

【て】熊本県司法書士会 総合相談センター

(いつ) ※予約制 平日9時～17時

(電話) 096-364-2890

Q4 手続きは誰かに頼めますか？費用はどうなるのでしょうか？

A4 弁護士や司法書士に依頼することができます。費用については、民

事法律扶助という制度を利用すれば、無料相談を受けたり、費用の立

替をしてもらえることもあります。(詳しくは、依頼先の弁護士・司法書

士や法テラスまでお尋ねください。)

## 6. 生活保護について

「仕事が見つからない。」

「お金が底をついた。」

「住むところがない。」

「家族や親類に頼れない。」

など、自力での生活ができなくなったとき、誰もが利用できる、最低限の「人間らしい、当たり前の生活」を送るための制度が生活保護です。

生活保護は、住所がなくても、公園のベンチからでも、橋の下からでも、必要な人は誰でも申請することができる制度です。



## ◆ 生活保護の申請

生活保護の申請は、国民の権利です。生活保護を希望する方は、ためらわずに申請してください。

申請から決定までの流れ

- ①生活保護の申請は、役所にある生活保護課(福祉事務所)の窓口で行います。申請書は、生活保護課に置いてあります。
  - ②申請から数日後、担当の生活保護課の職員が、お住まいの場所を訪問して、財産の有無などについて聴き取り調査をします。
  - ③生活保護課が、本人の親族に対して、援助ができないかどうか問い合わせをします。なお、その問い合わせを拒否したい人は、生活保護の申請時に「拒否したい」と伝え、親族の援助が期待できないことや問い合わせをすることが適切ではないことを説明すれば、問い合わせをしない取扱いとなっています。
  - ④申請から14日(最長30日)以内に、生活保護の申請について、開始の決定や却下の決定がなされます。
  - ⑤開始の決定の場合、保護費が支給されます。
- ※却下されるなど、決定に納得できない場合には、不服申請ができます。

## ◆ よくある質問

- Q1. 何年も路上生活をしていますが、申請できますか？
- A1. 年数にかかわらず、路上生活をしていても、生活保護は申請できます。
- Q2. 借金があっても申請できますか？
- A2. 借金があっても問題ありません。申請できます。
- Q3. 年金や仕事があっても生活が苦しいのですが、申請できますか？
- A3. 申請できます。年金や給料が生活保護の基準額に届かないのであれば、基準額までのお金が生活保護費として受給できます。
- Q4. 持ち家や車を持ったまま、生活保護を受けられますか？
- A4. 居住用の家については、原則として保有が認められるものの、例外がありますので、事前に相談してください。車については、通院などに利用する場合に持つことができる場合がありますので、相談してください。
- ★その他のいろいろな質問は、次のページの相談窓口に電話してください。

◆ 生活保護の申請・相談窓口

- 【と】生活保護課 中央区 096-328-2320  
東区 096-367-9129  
西区 096-329-6839  
南区 096-357-4134  
北区 096-272-6910

★各区役所の住所は、相談窓口・支援団体一覧の50ページをご覧ください。

また、熊本市以外にお住まいの方は、お住まいの市町村にお尋ねください。

◆ 生活保護を相談できる窓口

一人で申請することが不安な人や、申請を断られて納得ができない人には、相談できる窓口があります。

【か】NPO法人でんでん虫の会

(電話)096-297-8116

【き】熊本市生活と健康を守る会

申請書の作成指導、スタッフによる同行もできます。

(電話)096-384-9648

【な】NPO法人熊本クレ・サラ被害をなくす会

スタッフによる同行もできます。

(電話)096-351-7400

【て】熊本県司法書士会

(電話)096-364-2890

【つ】熊本県弁護士会

(電話)096-325-0009

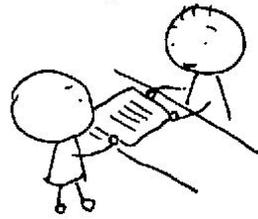
【に】NPO法人寺子屋カフェくまもと

家計の見直し、スタッフによる同行もできます。

(電話)090-8395-8300



せいかつ ほご  
◆生活保護のポイント

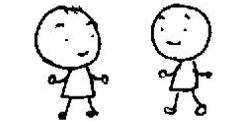


ほごか しんせいおし  
保護課に申請用紙を

ていしつ  
提出して

うと  
受け取ってもらいましょう

ひとり ふあん ばあい  
一人では不安な場合は  
この冊子で紹介されている  
だんたい ひと  
団体の人などに



サポートしてもらいましょう

は  
恥ずかしいからやめておこうかな...

そんなことはありません!!  
せいかつ ほご  
生活保護は国民の権利です。

クルマがあるから生活保護は受けられない...  
いえいえ  
家があるからダメだろう...



クルマ、家、車、家が認められる  
場合もあるので  
まずは相談・申請を!

せいかつ ほご しんせい  
生活保護を申請したら  
しんぞく せいかつ ほご  
親族に連絡がいくから  
こま  
困る...



かならず せいかつ ほご  
必ず連絡するという

わけでは ありません。  
じじょう はな  
事情を話してみて  
ください。

いりようひ しんせう  
医療費のみを支給して

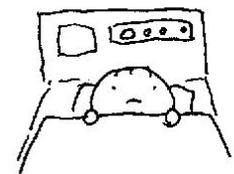


もらうこともできます  
(医療扶助)



つういんひ せいかつ ほご  
通院費も基本的には支給されます。

ちよきん いちていがく いじょう ばあい  
貯金が一定額以上ある場合は  
せいかつ ほご じゅきゆう じぶか  
生活保護の支給は難しいです。



にやういん  
入院していたり  
じじょう  
事情があったりして  
まどぐら  
窓口へ行けないときは  
たんとうしゃ ほうそん  
担当者が訪問して

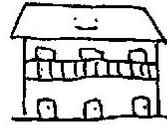


くれることもあります。

まどぐら  
窓口に行けなくても申請の相談ができます。



生活保護で住める家は  
家賃に上限があります



・自治体によって額は異なります

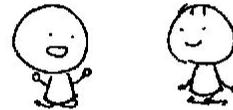
・現在住んでいる所の家賃が基準をこえる  
場合、理由が認められれば住み続けられ  
ます。困っている人は相談してください。



引っ越しの費用も  
理由があれば出ます。

生活保護の支給中

ケースワーカーの面談は  
基本的に受けてください。



体調が悪いなど、面談が難しい時は  
日時を変更してもらいましょう。



就労支援も受けましょう。  
(高齢や病気などで働けない  
状況の人は除きます)



障害者手帳を持っている人には  
保護費の加算があります。  
等級が変わったら必ず申告しましょう。

家電がなかったり

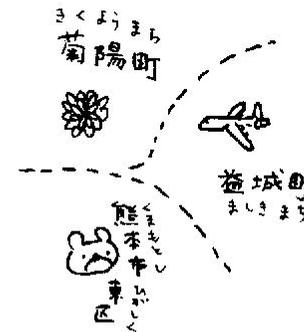


壊れたりしたときは

購入費用が出る



場合があります。



支給中に市区町村を

かわる場合

一度廃止して新しい住所で

もう一度申請すること

になるので、事前に確認して

おきましょう。

学生の場合、学習が仕事に  
役立つなどと認められれば  
学費が出る場合もあります。



## 7. 暮らしに関する相談をしたいとき

### ◆ 犯罪事件について相談したい

【ぬ】公益社団法人くまもと被害者支援センター(ゆあさいどくまもと)

(内容) 犯罪にあわれた被害者やその家族などで、「何をしたらよいかわからない。」「誰かに話を聞いてもらいたい。」「法律や裁判など今後のことを相談したい。」といった方に対して、まずはお話を聞き、検察庁や裁判所、その他の関係機関への付き添いや、弁護士による法律相談、臨床心理士によるカウンセリングなどいろいろな支援を無料で行っています。

#### ①電話相談のとき

(いつ)月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く) 10時～16時

(電話)相談専用電話 096-386-1033

#### ②FAXやメールのとき

(いつ)24時間(お返事については祝日・年末年始は除く)

(FAX)096-386-0388

(メール)center@k-v-support.jp

#### ③来所による相談のとき

(いつ)月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く) 10時～16時

※予約が必要ですので、まずは巻末の相談機関一覧の番号にお電話ください。

### ◆ 犯罪で逮捕された後の生活の相談がしたい

【ね】熊本県地域生活定着支援センター

(内容) 刑務所、少年院などの矯正施設や、警察署の留置所などから出所した高齢者や障がい者等で、「住む場所がない」、「お金がなくて生活に困っている」、「病院にかかりたい」、「福祉施設を利用したい」といった福祉や医療の支援を必要としている人に対して、その人に合った支援を一緒に考えていき、二度と犯罪を行わないように支援していきます。

(いつ)月曜日～金曜日(祝日・年末年始は除く)8時～17時30分

(電話)096-277-1508

※ここに書いてあることは、出所後の相談窓口についてです。

現在、矯正施設等に入所している方については、保護観察所からの支援依頼が先になりますので、詳しくは矯正施設の職員にお尋ねください。

## ◆ 依存症の相談をしたいとき

### ● 依存症の自助グループ

(内容) 依存症という病気は、習慣のコントロールができないため、本

人はもちろん、家族までもが傷つき病んでいきます。

そんな人達のために自助グループがあります。

誰にも言えない悩みや思いをそこで話してみませんか。

(連絡先)

【の】 熊本県精神保健福祉センター

(電話) 096-386-1166

【は】 熊本市こころの健康センター

(電話) 096-362-8100

(グループの種類)

・断酒会・AA(アルコール依存症) ・GA(ギャンブル依存症)

・NA(覚醒剤、処方薬、市販薬などによる薬物依存症)

・SCA(性依存症) ・EA(感情のコントロールができない人)

・依存症の問題で悩んでいるご家族向けに「家族教室」もあります。



## ◆ つらい気持ちを聞いてほしい

### 【ひ】 よりそいホットライン

(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

(内容) 生活のこと、仕事のこと、住居のこと、自殺したくなったとき、心

のこと、家庭のこと、お金のこと、病気のこと、障がいのこと、犯罪のこ

と、性のこと、DV・性暴力のこと、子どものこと、法律、法的手続き、行

政、その他の諸手続き、教育のこと、人間関係のこと、外国籍のこと、

被災地・原発のこと、その他、どんなひとの、どんな悩みにもよりそっ

て、地域の相談機関につなぎながら一緒に解決する方法を探します。

外国語による相談も受付けています。

We also accept telephone consultation in foreign languages.

※相談受付は電話のみになります。

(いつ) 24時間年中無休

外国語による相談時間は10時から22時までです。

Foreign language consultation time is from 10 am to 10 pm every day.

(電話) 0120-279-338 (通話料は無料)

よりそいホットラインに電話すると、はじめに音声ガイダンスが流れま

すので、当てはまる相談の番号を押してください。

外国語での相談は、ガイダンスが流れたら、2を押してください。

For service in foreign languages, please press 2 after the guidance.

【ふ】熊本いのちの電話

(内容) 誰にも相談できず、生きる希望を失った時、一人で悩まずに話をきかせてください。秘密は守り、お名前もお聞きしません。

(いつ) 24時間年中無休 ※ただし、22時～翌朝10時までは熊本県内からの発信のみ受け付け

(電話) 096-353-4343

※フリーダイヤル(通話料無料)0120-783-556

フリーダイヤルについては、

毎月10日以外の16時～21時

毎月10日の8時～11日の8時(24時間)

【へ】熊本こころの電話(熊本県精神保健福祉協会)

(内容) こころの健康相談を行っています。

(いつ) 毎日 11時～18時30分

(電話) 096-285-6688

【の】熊本県精神保健福祉センター

(内容) 心の悩みや精神障がいについての相談を受け付けています。

(いつ) 月曜日～金曜日 9時～16時(祝日、年末年始は除く)

(電話) 096-386-1166

※来所相談は事前予約が必要です。

【は】熊本市こころの健康センター

(内容) 熊本市の方を対象に、こころの健康や精神障がい者の社会復帰についての相談を受け付けています。

(いつ) 月曜日～金曜日 9時～16時(祝日、年末年始は除く)

(電話) 096-362-8100

【か】NPO法人でんでん虫の会

(内容) ひとりで生活していると悩みこんでしまうことがあります。日ごろからお顔を合わせてお話しできる場をと思い、お茶やお菓子を食べながら自由に参加できる「おしゃべり会」を開いています。

(いつ) 毎週水曜日 14時～16時

(電話) (問い合わせ先) 096-297-8116

(場所) 市民活動支援センターあいぽーと

(バス停・熊本市電電停「交通局前」正面のウエルパルクまもと1階)



◆ 災害被害に遭ったので相談したい

【ほ】くまもと災害ボランティア団体ネットワーク(KVOAD)

(内容) 地震や水害、台風などの自然災害に遭った時、住まいの復旧活動などを行う支援団体につなぎ、生活の立て直しを一緒に行います。

(いつ) 月曜日～金曜日 10時～18時

※ただし、災害発生時は24時間受け付け

(電話) 096-288-4117

(メール) info@kvoad.com



8. 障害に関する悩み

◆ 障害全般に関する相談

【ま】熊本市障がい者相談支援センター

(内容) 障害のある方やそのご家族などからの福祉に関する相談に応じ、情報の提供や助言、福祉サービスの利用援助等の必要な支援を行います。相談は無料です。

名称	電話	住所
ちゅうおう	096-285-7144	中央区萩原町3番25号1階B号室
ウィズ	096-200-1571	中央区新大江3丁目20番3号
青空	096-237-6777	東区長嶺西3丁目1番35号
きらり	096-237-7563	東区健軍1丁目27番3号
さいせい	096-223-6663	西区春日1丁目3番18号
じょうなん	096-285-8757	南区田迎5丁目1番27号 KSビル1階B号室
きずな 絆	0964-28-7799	南区城南町宮地1050(城南まち づくりセンター内)
アシスト	096-288-5012	北区武蔵ヶ丘1丁目9番1号
チャレンジ	096-215-9500	北区西梶尾町451番地1

【み】<sup>くまもと ししやう しやふくし そうだんしよ</sup>熊本市障がい者福祉相談所

(内容) <sup>ないよう しんたいしやうがししや ちてきしやうがししや かた ちゆうしん ふくし しやうかい</sup>身体障害者や知的障害者の方を中心に福祉サービスの紹介や  
<sup>せいかつ そうだん おこな</sup>生活の相談などを行っています。

(いつ) <sup>げつようび きんようび じ ふん じ ふん</sup>月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

(祝日・年末年始は休みです)

(電話) <sup>でんわ</sup>096-362-6500

◆ <sup>せいしんしやうがい こころ けんこう かん そうだん</sup>精神障害・心の健康に関する相談

【は】<sup>くまもと し けんこう</sup>熊本市こころの健康センター

(内容) <sup>ないよう じしん かぞく なや そうだん う</sup>ご自身やご家族のこころの悩みについて相談をお受けしております。  
<sup>でんわ そうだん ほけんし しんりし そうだん ひつよう おう</sup>電話相談や保健師、心理士などによる相談のほか、必要に応じて、  
<sup>せいしんか いし そうだん う か のう らいしよ そうだん</sup>精神科医師の相談を受けることも可能です。来所相談については、  
<sup>でんわ よやく ひつよう くまもとし かた たいしやう</sup>電話による予約が必要です。(熊本市の方が対象)

(いつ) <sup>へいじつ じ じ</sup>平日 9時～16時

(電話) <sup>でんわ</sup>096-362-8100

【む】<sup>くまもと けん けんこう そうだん でんわ</sup>熊本県こころの健康相談電話

(内容) <sup>ないよう こころ なや せいしんしやう かん きが りん そうだん せんもん</sup>心の悩みや精神障がいに関して気軽に相談できるように、専門  
<sup>でんわ そうだん おう くまもとし いがい かた たいしやう</sup>のスタッフが電話で相談に応じています。(熊本市以外の方が対象)

(いつ) <sup>げつようび きんようび じ じ しゅくじつ ねんまつねんし のぞ</sup>月曜日～金曜日 9時～16時(祝日、年末年始を除く)

(電話) <sup>でんわ</sup>096-386-1166 (専用電話)

◆ <sup>はったつしやうがい かん そうだん</sup>発達障害に関する相談

【め】<sup>くまもと し はったつしやう しや しえん</sup>熊本市発達障がい者支援センターみなわ

(内容) <sup>ないよう くまもと し ない す じ へいしやう しやうこうぐん た</sup>熊本市内にお住まいの自閉症、アスペルガー症候群、その他  
<sup>こうはんせい はったつしやうがい ちゆうい けっかん た どうせいしやうがい がくしゅうしやうがい はったつ</sup>の広汎性発達障害、注意欠陥多動性障害および学習障害などの発達  
<sup>しやうがい かた かぞく そうだん ばしよ らいしよ そうだん</sup>障害がある方やご家族などが相談できる場所です。来所相談もできま  
<sup>でんわ れんらく</sup>すが、まず電話やFAX、メールで連絡ください。

(いつ) <sup>げつようび きんようび じ ふん じ ふん</sup>月曜日～金曜日 8時30分～17時15分

(祝日・年末年始は休みです)

(電話) <sup>でんわ</sup>096-366-1919 (FAX) <sup>ふあつくす</sup>096-366-1900

(メール) [kchssc@kumamoto-minawa.com](mailto:kchssc@kumamoto-minawa.com)

● <sup>はったつしやうがい かん だんたい</sup>発達障害に関する団体

【も】<sup>くまもと けん はったつしやうがい どうじ しやかい りるびと</sup>熊本県発達障害当事者会 Little bit

(内容) <sup>ないよう しごと なが つつ にんげん かんけい つよ</sup>「仕事が長く続かない」「人間関係がうまくいかない」「強いこた  
<sup>わりがあつて くる かんが たにん りかい はったつ</sup>わりがあつて苦しい」「考えが他人に理解されない」…もしかしたら発達  
<sup>しやうがい</sup>障害かも？

<sup>とくちやう はったつしやうがい も ひと</sup>このような特徴は発達障害を持っている人にみられるものです。発達  
<sup>しやうがい いっせつ じんこう いちわり いじやう ひと も い けつ</sup>障害は一説によると人口の一割以上の方が持っているとも言われ、決  
<sup>とくべつ</sup>して特別なものではありません。

<sup>りるびと はったつしやうがい どうじ しや しやく つき かいいでん くま</sup>Little bitは「発達障害当事者」が主役のグループで、月2回程度、熊  
<sup>もとし ない かいじやう しごと せいかつ なや くふう</sup>本市内の会場で仕事や生活についての悩みや工夫をわかちあうため  
<sup>あつ おこな どうじしや こうえんかい</sup>の集まりを行っています。そのほか、当事者による講演会やイベントも  
<sup>おこな</sup>行っています。

参加するのに、診断の有無は問いません。家族や支援者や友人の参加も可能です。まずは気軽に連絡してください。できるだけメールでの連絡をお願いします。

(電話)080-2555-4009 (電話委託先:当事者会連絡センター)

(メール)littlebitkumamoto@gmail.com

(フェイスブック)

<https://www.facebook.com/littlebitkumamoto>



## 【や】NPO法人ブルートレイン・カンパニー

(内容) 発達・精神障害児者と呼ばれる人々をはじめとした、子どもから高齢者まで障害の有無に関わらず社会的抑圧を受けやすい人々が主人公となり、地域の中で楽しいこと、わくわくするような活動を通して、さまざまな社会的障壁と向き合いつつ、すべての人々が持つ「魅力」や「可能性」を引き出し合う活動が連鎖的に広がっていくような諸条件を整えるための試行錯誤を行い、人がもともと持っている力をパズルのようにくみ合わせ、地域全体の力を高めあう活動をしています。

A. 支援機関の利用サポート(医療・支援機関活用センター)

・支援機関に相談したけれど、うまく相談が伝わらなかった

・支援機関の人といきちがってしまった

B. 高校・大学の修学(障害学生代弁支援センター)

・障害があるけれど高校・大学に進学したい

・高校・大学での学びで合理的配慮について代弁が必要である

C. 発達障害・精神障害コロナ禍・災害時での困りごと(災害・コロナご意見箱)

・仕事が減った/うまくいかなかった ・周囲に誤解されている

D. 自分の可能性を広げたい(活躍舞台支援センター)

・挑戦したいことがあるけれどどうしていいかわからない

・オンラインイベントなどを開いてみたい

E. 発達障害・精神障害・災害に関する研修会・座談会

・支援機関・医療機関・親の会等向けの研修・交流会の企画

・当事者・地域が協働した継続的なワークショップ・研修会の開催

※他の公的機関・医療機関の相談をする方が適切と当法人が判断する場合はそちらをご案内いたします。ご理解の上でご利用ください。

(電話)080-3943-5739(原則メールでお願いします)

(メール)bluetrain.company@gmail.com

とく てい ひ えい り かつ どう ほう じん でこ ぼこ  
【ゆ】特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン

ないよう はったつしょうがい どうじしゃ ちゅうしん はったつしょうがい せいしんしょうがい びょう  
(内容) 発達障害の当事者が中心になって、発達障害や精神障害、病  
き などについての啓発を行う団体です。発達障害の本も作成していま  
すので、お気軽に<sup>きがる</sup>お問い合わせ<sup>とあ</sup>ください。

(ホームページ) <https://unevennp.wixsite.com/decoboco>

(メール) [uneven.npo@gmail.com](mailto:uneven.npo@gmail.com)



こう き のう じ へい しょう どう じ しゃ かい  
【よ】高機能自閉症・アスペルガー当事者会シェアハート

ないよう わたし こう き のう じ へい しょう おも さい  
(内容) 私たちは高機能自閉症・アスペルガーをはじめとする主に18歳  
い じょう どう じ しゃ い ば しょ まいつきあつ おこな  
以上の当事者の居場所<sup>いばしょ</sup>つくりとして毎月集まり<sup>まいつきあつ</sup>を行っています。また、  
しゃかいふくし し しかく も どう じ しゃ いりよう ふくし つか じりつせい  
社会福祉士の資格<sup>しかく</sup>を持つ当事者<sup>どうじしゃ</sup>や医療<sup>いりよう</sup>や福祉サービス<sup>ふくし</sup>を使い自立生  
かつ いとな どう じ しゃ たいどう たち ば そうだん う つ  
活<sup>かつ</sup>を営む当事者<sup>いとな</sup>が対等<sup>たいどう</sup>な立場<sup>たちば</sup>で相談<sup>そうだん</sup>を受け付けています。

(メール) [shareheart3@gmail.com](mailto:shareheart3@gmail.com)



しんたいしょうがい かん そうだん  
◆ 身体障害などに関する相談

とく てい ひ えい り かつ どう ほう じん じりつ せいかつ  
【ら】特定非営利活動法人 自立生活センター ヒューマンネ  
ットワーク熊本

ないよう しょうがいとう じ しゃ ちゅうしん うんえい しょうがい かた ちいき  
(内容) 障害当事者<sup>しょうがいとう じ しゃ</sup>が中心<sup>ちゅうしん</sup>となって運営<sup>うんえい</sup>し、障害<sup>しょうがい</sup>のある方<sup>かた</sup>の地域<sup>ちいき</sup>での  
じりつ せいかつ しえん だんたい  
自立<sup>じりつ</sup>した生活<sup>せいかつ</sup>を支援<sup>しえん</sup>している団体<sup>だんたい</sup>です。

ちいき じりつ せいかつ きぼう かた そうだん たい おう  
地域<sup>ちいき</sup>での自立生活<sup>じりつ せいかつ</sup>を希望<sup>きぼう</sup>される方<sup>かた</sup>のご相談<sup>そうだん</sup>に対応<sup>たいおう</sup>いたします。

でん わ  
(電話) 096-366-3329

(FAX) 096-366-3359

(メール) [cil-human@mist.ocn.ne.jp](mailto:cil-human@mist.ocn.ne.jp)



## 9. 家庭に関する相談をしたいとき

### ◆ DVや女性のための相談窓口

#### 【り】NPO法人トナリビト

(内容) 親を頼るのが難しい10～20代の若者の住まいやお仕事の相談を受け付けています。

緊急で泊まれるお部屋もあります。

(いつ) 月曜日～金曜日 10時～19時

※緊急時はこの時間以外でもLINE相談できます

(相談用公式LINEへのリンク) <https://lin.ee/GRMqnoS>

上記公式LINE ID: @662eqhmm

(トナリビトホームページ) <https://www.tonaribito.net/>

#### 【る】NPO法人熊本どんぐり・女性サポートシェルターGrowth

(内容) 困りごとを抱えた女性と子どもたちを支援しています。

シェルターの利用、新しい住まいを探したいときの支援、食料配付、

電話や面談によるよろず相談も行っています。

どこに相談したらよいか分からないときはお気軽にお電話ください。

(いつ) 月曜日～金曜日 10時～16時

(電話) 090-9490-0553



#### 【れ】人権NPOちなもい・ハートフルちなもい

(内容) ご近所トラブルや学校でのいじめなど様々な相談をお受けします。(面談または電話)

(いつ) 毎週月曜日 12時～14時

(電話) (問い合わせ) 0965-32-3030 (人権NPOちなもい)

(場所) 八代教育会館内 (八代市大手町1-59-2)

#### 【ろ】NPO法人くまもと相談所

(内容) 「離婚はしたけど、新しい住まいを確保できない。」

「これって暴力？私はいつまでたえればいいの…。」

「いろいろなことを弁護士に相談したい、だけど一人ではいくことができない…。」

「同意のない性行為をされた…、妊娠しているかもしれない。」

「他の人には知られたくない。」

「警察に相談したいけど一人で行く勇気がない…。」

これらの女性等の様々なご相談を聞かせていただいています。

ご相談の内容によって各関係機関と連携させていただき、必要な支援におつなぎし、一緒に問題等の解決をめざしております。

(いつ) 月曜日～金曜日 8時30分～17時30分

土曜日 10時～15時

(電話) 080-8583-6754 (女性相談員が対応いたします)

(メール) [kuma2soudan@gmail.com](mailto:kuma2soudan@gmail.com)

(LINEのQRコード)



## 【ひ】よりそいホットライン

(内容) <sup>ないよう</sup> <sup>ひと</sup> <sup>なや</sup> <sup>いっしょ</sup> <sup>かいけつ</sup> <sup>ほうほう</sup> <sup>さが</sup>  
どんな人の悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。

(いつ) <sup>じ</sup> <sup>かん</sup> <sup>にち</sup>  
24時間、365日

(電話) <sup>でん</sup> <sup>わ</sup> <sup>むりよう</sup>  
フリーダイヤル・無料 0120-279-338



## ◆ <sup>こ</sup> <sup>そう</sup> <sup>だん</sup> <sup>まどぐち</sup> 子どもの相談窓口

【わ】 <sup>てい</sup> <sup>じ</sup> <sup>せい</sup> <sup>つう</sup> <sup>しん</sup> <sup>せい</sup> <sup>ひ</sup> <sup>け</sup> <sup>くま</sup> <sup>もと</sup> <sup>けん</sup> <sup>みん</sup> <sup>しゅう</sup> <sup>かい</sup>  
定時制・通信制の灯を消すな！熊本県民集会

(内容) <sup>ない</sup> <sup>よう</sup> <sup>てい</sup> <sup>じ</sup> <sup>せい</sup> <sup>つう</sup> <sup>しん</sup> <sup>せい</sup> <sup>こう</sup> <sup>こう</sup> <sup>まな</sup> <sup>かた</sup> <sup>いま</sup> <sup>かよ</sup> <sup>かた</sup>  
定時制・通信制高校でこれから学びたい方や今通っている方  
の相談を受けています。

(いつ) <sup>そう</sup> <sup>だん</sup> <sup>う</sup> <sup>そう</sup> <sup>だん</sup> <sup>でん</sup> <sup>わ</sup> <sup>で</sup> <sup>お</sup> <sup>く</sup> <sup>か</sup>  
相談したい時に(電話に出られないときもありますが、遅れて掛  
けなおします。)

(電話) <sup>でん</sup> <sup>わ</sup> <sup>き</sup> <sup>だ</sup> <sup>ふ</sup> <sup>み</sup> <sup>ひろ</sup>  
090-2712-3560(木田文博)

(場所) <sup>ば</sup> <sup>しよ</sup> <sup>ちゅう</sup> <sup>おう</sup> <sup>く</sup> <sup>すい</sup> <sup>ぜん</sup> <sup>じ</sup> <sup>ちよう</sup> <sup>め</sup> <sup>すい</sup> <sup>ぜん</sup> <sup>じ</sup> <sup>きよう</sup> <sup>さい</sup> <sup>かい</sup> <sup>かん</sup> <sup>かい</sup>  
中央区水前寺1丁目33-18 水前寺共済会館グレースシア3階

【を】 <sup>くま</sup> <sup>もと</sup> <sup>けん</sup> <sup>こ</sup> <sup>わか</sup> <sup>もの</sup> <sup>そう</sup> <sup>ごう</sup> <sup>そう</sup> <sup>だん</sup>  
熊本県子ども・若者総合相談センターCOCON

(内容) <sup>ない</sup> <sup>よう</sup> <sup>くま</sup> <sup>もと</sup> <sup>し</sup> <sup>い</sup> <sup>がい</sup> <sup>す</sup> <sup>さい</sup> <sup>さい</sup> <sup>み</sup> <sup>まん</sup> <sup>かた</sup> <sup>か</sup>  
熊本市以外にお住まいの15歳から40歳未満の方とご  
家 <sup>ぞく</sup> <sup>ゆう</sup> <sup>じん</sup> <sup>た</sup> <sup>かん</sup> <sup>けい</sup> <sup>き</sup> <sup>かん</sup> <sup>さま</sup> <sup>ざ</sup> <sup>ま</sup> <sup>なや</sup> <sup>ふ</sup> <sup>あん</sup>  
族、ご友人、その他関係機関からの様々な悩みや不安(ニート、ひきこ  
もり、疾病・障害、就労、人間関係など)を1つの窓口で受け、その方の  
<sup>じよう</sup> <sup>きよう</sup> <sup>あ</sup> <sup>てき</sup> <sup>ぜつ</sup> <sup>し</sup> <sup>えん</sup> <sup>き</sup> <sup>かん</sup> <sup>しよう</sup> <sup>かい</sup>  
状況に合わせて適切な支援機関をご紹介します。

(いつ) <sup>でん</sup> <sup>わ</sup> <sup>そう</sup> <sup>だん</sup> <sup>げつ</sup> <sup>よう</sup> <sup>び</sup> <sup>きん</sup> <sup>よう</sup> <sup>び</sup> <sup>じ</sup> <sup>ふん</sup> <sup>じ</sup> <sup>ふん</sup> <sup>じ</sup> <sup>しゅく</sup> <sup>じつ</sup> <sup>ねん</sup> <sup>まつ</sup> <sup>ねん</sup>  
電話相談…月曜日～金曜日 8時30分～21時(祝日・年末年  
始除く)

<sup>らい</sup> <sup>しよ</sup> <sup>そう</sup> <sup>だん</sup> <sup>げつ</sup> <sup>よう</sup> <sup>び</sup> <sup>きん</sup> <sup>よう</sup> <sup>び</sup> <sup>じ</sup> <sup>ふん</sup> <sup>じ</sup> <sup>ふん</sup> <sup>じ</sup> <sup>しゅく</sup> <sup>じつ</sup> <sup>ねん</sup> <sup>まつ</sup> <sup>ねん</sup>  
来所相談…月曜日～金曜日 8時30分～17時15分(祝日・年末年  
始除く)

<sup>そう</sup> <sup>だん</sup> <sup>ねん</sup> <sup>じゅう</sup> <sup>むきゅう</sup> <sup>じ</sup> <sup>かん</sup> <sup>う</sup> <sup>つ</sup> <sup>へん</sup> <sup>どう</sup> <sup>よく</sup> <sup>じつ</sup> <sup>い</sup> <sup>こう</sup>  
メール相談…年中無休24時間受け付け、返答は翌日以降になります  
<sup>でん</sup> <sup>わ</sup>  
(電話) 096-387-7000

(メール) <http://kowaka-cocon.jp>から「お問い合わせ」に進み、必要な情  
<sup>ほう</sup> <sup>にゅう</sup> <sup>りょく</sup> <sup>そう</sup> <sup>しん</sup>  
報を入力して送信してください。

(場所) <sup>ば</sup> <sup>しよ</sup> <sup>ひが</sup> <sup>しく</sup> <sup>つき</sup> <sup>で</sup> <sup>ちよう</sup> <sup>め</sup> <sup>くま</sup> <sup>もと</sup> <sup>けん</sup> <sup>せい</sup> <sup>しん</sup> <sup>ほ</sup> <sup>けん</sup> <sup>ふく</sup> <sup>し</sup> <sup>かい</sup>  
東区月出3丁目1-120 熊本県精神保健福祉センター2階

## 【ん】<sup>くまもと し こ</sup> 熊本市子ども・<sup>わかもの そう ごう そう だん</sup> 若者総合相談センター

(内容) <sup>ないよう</sup> 熊本市内に住んでいるか、<sup>つうきん つうがく</sup> 通勤・通学している39歳以下の方と  
そのご家族を対象に、<sup>いじめ</sup> 育児やいじめ、<sup>にんげんかんけい</sup> 人間関係、<sup>にんしん</sup> 妊娠、<sup>しよくば</sup> 職場などあらゆる  
悩みや不安について、<sup>せんもん</sup> 専門の相談員がご本人の気持ちに寄り添い、  
<sup>じよげん</sup> 助言や情報提供、<sup>せんもん き かん</sup> 専門機関をご紹介します。

(いつ) <sup>でん わ そう だん</sup> 電話相談…<sup>げつよう び</sup> 月曜日～<sup>きんよう び</sup> 金曜日 <sup>じ</sup> 8時30分～<sup>じ</sup> 21時(祝日・年末年始  
除く)

<sup>らいしよ そう だん</sup> 来所相談…<sup>げつよう び</sup> 月曜日～<sup>きんよう び</sup> 金曜日 <sup>じ</sup> 8時30分～<sup>じ</sup> 17時15分(祝日・年末年始  
除く)

<sup>メール</sup> 相談…<sup>ねんじゅうむきゅう</sup> 年中無休24時間受け付け、<sup>へんとう</sup> 返答は来所相談等ができる  
<sup>ひ</sup> 日以降になります

(電話) 096-361-2525

(メール) [kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp](mailto:kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp)

(場所) <sup>ちゆうおうく おおえ ちようめ</sup> 中央区大江5丁目1-1 <sup>かい</sup> ウェルパルクまもと2階

## 【ば】<sup>じ かん こ</sup> 24時間子ども<sup>えすおーえす</sup> SOSダイヤル

(内容) <sup>ないよう</sup> 子ども達が<sup>ぜんこく</sup> 全国どこからでも、<sup>や かん</sup> 夜間、<sup>きゅうじつ ふく</sup> 休日を含めて、いつでもSOS  
をより簡単に相談することができます。いじめで困ったり、自分や友人  
の安全に不安があったりしたら、いつでも電話で相談してください。

(いつ) <sup>じ かん</sup> 24時間、<sup>にち</sup> 365日

(電話) 0120-0-78310 (無料)

※<sup>らいしよ そう だん まどぐち</sup> 来所相談窓口はありません。

## ◆ <sup>にん ち しょう</sup> 認知症についての<sup>そう だん</sup> 相談がしたい

### 【ぴ】<sup>くまもと けん にん ち しょう</sup> 熊本県認知症コールセンター

(内容) <sup>にん ち しょう</sup> 認知症ご本人やその家族のため、<sup>わたし</sup> 私たち「<sup>かぞく かい</sup> 家族の会」の<sup>かい ごと</sup> 介護体  
<sup>けんしや</sup> 験者、<sup>せんもんしよく</sup> 専門職がさまざまな<sup>そう だん</sup> 相談に応じています。<sup>さい み まん</sup> 65歳未満で<sup>はつしやう</sup> 発症する  
<sup>じゃくねん</sup> 「若年性認知症」でお悩みの方からも<sup>そう だん</sup> 相談をお受けしています。<sup>にん ち</sup> 認知  
<sup>しょう</sup> 症についてのお悩みや疑問がございましたら、<sup>いちど</sup> ぜひ一度<sup>でん わ</sup> お電話・<sup>らいしよ</sup> 来所

・<sup>メール</sup> メールでご相談ください。

(いつ) <sup>すいよう び</sup> 水曜日以外の<sup>まいにち</sup> 毎日<sup>かいせつ</sup> 開設(土・日・祝日も<sup>ねんまつ ねんし</sup> 開設(年末年始12/29～  
<sup>ていきゅうび</sup> 1/3は定休日))  
<sup>じ</sup> 9時～<sup>じ</sup> 18時

(電話) 096-355-1755

(場所) <sup>かみとお</sup> 熊本市中央区<sup>かい</sup> 上通3-15 <sup>かみとお</sup> ステラ上通ビル3階



## 10. 熊本に住む外国人のための相談

### Consultation for foreigners living in Kumamoto

【ひ】よりそいホットライン(一般社団法人社会的包括サポートセンター)

“Yoriso Hotline” (Social Inclusion Support Center (General Incorporated Association))

(内容) 在留資格・ビザや国籍、生活文化や宗教、あるいはアイデンティティや自分の名前のことなど、外国出身者・外国籍者が直面しやすい特有の課題がいろいろあります。そのほかにも、家族のこと、日本での生活、仕事やお金、差別や暴力を受けている、DVや人身取引…そのようなことで悩んでいませんか？

よくお話をお聞きし、必要と思われる情報を提供したり、助けとなる他の専門的な機関や団体をご紹介します。秘密は守ります。

There are various issues that foreign people can easily face, such as visa status, nationality, life culture, religion or identity, your name. Also if you have a problem with your family, everyday living, work, money, discrimination, domestic violence, confinement or human trafficking ?

We will listen to you and provide you with information you may need.

We will recommend other professional agencies and organizations to help you. Your privacy will be protected.

※外国語による相談は、英語、中国語、韓国語・朝鮮語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語で対応しています。

※There is a Helpline for foreign people.

※相談は、電話、FAX、チャットやSNSで受付可能です。

※The consultation desk are telephone, facsimile, chat and SNS.

(いつ)外国語による相談時間は10時～22時までです。

Foreign language consultation time is from 10 am to 10 pm every day.

(電話)0120-279-338(通話料は無料)

Free telephone consultation 0120-279-338

【ふ】コムスタカ外国人と共に生きる会

Kumusutaka-Association for Living Together with Migrants

(内容)「コムスタカ外国人と共に生きる会」では、外国籍住民が抱える、雇用、社会保障、DVを含む夫婦間のトラブル、子どもの教育等多岐に渡る問題を、当事者と一緒に解決する努力をしています。

We strive to solve a wide range of issues facing international residents, including immigration, employment and labor conditions, domestic violence and divorce, and children's education. We promote a multicultural society where human rights are protected and people live in peace regardless of nationality or other social status. We strive to bring awareness to the public that many of the issues facing immigrants and refugees are our own issues.

(いつ)9時～20時 From 9 am to 8 pm every day.

(メール)groupkumustaka@yahoo.co.jp

(Facebook)@KumustakaKumamoto

If you want to receive our service, please contact at:

Email : groupkumustaka@yahoo.co.jp

Facebook : @KumustakaKumamoto

ふ ろく そうだん まどぐち し えん だんたい いちらん  
付録A. 相談窓口・支援団体一覧

きごう 記号	めいしやう 名称	でんわ 電話・メール	じゆうしょ 住所
あ	いっばんしゃだん ほうじん 一般社団法人 熊本県子ども食堂 ネットワーク	070-1948-5212 kumamoto.ks.net @gmail.com	くまもとし ひがしく さくらぎ ちやうめ 熊本県中央区桜木2丁目 16-31
い	こ ちいさ ひろ 子どもから地域へ拡 がれネットワーク	090-1959-8725 tsudounet.kumamoto. tiiki@gmail.com	
う	ほうじん NPO法人くまもと 支援の会	Facebookで「NPO法人くまもと支援の会」を検 索してください。	
え	いっばんしゃだん ほうじん みのり 一般社団法人minori	090-5945-1926 minori@minori.main.jp	くまもとし ひがしく えのきまち 熊本県中央区榎町 23-102-2号
お	くまもと 熊本ほほえみの会	050-8881-5000	
か	ほうじん NPO法人でんでん虫 の会	096-297-8116	くまもとし ちゆうおうく く ほんじ 熊本県中央区九品寺 3-3-26
き	くまもとし せいかつ けんこう 熊本県生活と健康を 守る会	096-384-9648	くまもとし ちゆうおうく すいぜんじ ちやう め 熊本県中央区水前寺3丁 目10-3藤本アパート1号
く	ビッグイシューくまも とチーム	bigissue.kuma @gmail.com	
け	くまもとし ちゆうおう せいかつ じ 熊本県中央生活自 立支援センター	096-328-2795	くまもとし ちゆうおうく てとり ほんまち 熊本県中央区手取本町 1-1 中央区役所2階 南側エレベーター隣
こ	くまもとし ひがしせいかつ じりつ 熊本県東生活自立 支援センター	096-367-9233	くまもとし ひがしく ひがしほんまち 熊本県東区東本町 16-30 東区役所2階
さ	くまもとし みなみせいかつ じりつ 熊本県南生活自立 支援センター	096-358-5571	くまもとし みなみくとみ あいまち きよふじ 熊本県南区富合町清藤 405-1 富合雁回館内 (南区役所隣)

きごう 記号	めいしやう 名称	でんわ 電話・メール	じゆうしょ 住所
し	くまもとし けん ろう どうくみ あい そう 熊本県労働組合総 連合(熊本県労連)	0120-378-060	くまもとし ちゆうおうく くわ みず ちやう め 熊本県中央区神水1丁 目30-7 コモン神水
す	れんごう くまもと 連合熊本ユニオン ライフサポートセンタ ー熊本	0120-154-052 096-375-3005 fax 096-375-3016 jamjamnasu @gmail.com(那須)	くまもとし ちゆうおうく く ほんじ 熊本県中央区九品寺 1丁目17-9 熊本県労働 者福祉会館2階
せ	くまもとし しゃかい ふくし きやう 熊本県社会福祉協 議会	ちゆうおうく じ む しょ 中央区事務所 096-288-5081	くまもとし ちゆうおうく しんまち ちやうめ 熊本県中央区新町2丁目 4-27熊本県健康センター新 町分室1F
		ひがしく じ む しょ 東区事務所 096-282-8379	くまもとし ひがしく あきつ ちやうめ 熊本県東区秋津3丁目15-1
		にしく じ む しょ 西区事務所 096-288-5817	くまもとし にしく おしま ちやうめ 熊本県西区小島2丁目 7-1西区役所内
		みなみく じ む しょ 南区事務所 0964-28-7030	くまもとし みなみく じやうなんまち みやじ 熊本県南區城南町宮地 1050
		きたく じ む しょ 北区事務所 096-272-1141	くまもとし きたく うえ きまち いわの 熊本県北区植木町岩野 238-1
		グリーンプ生活 協同組合くまもと 生 活再生相談室	096-243-2100
くまもとし けん しょうひ せい かつ 熊本県消費生活セン ター	096-383-0999	くまもとし ちゆうおうく すいぜんじ 熊本県中央区水前寺 6-18-1	
くまもとし けん せいねん し ほうしよ 熊本県青年司法書 士会 無料月木夜間 法律相談会	096-364-0800	くまもとし ちゆうおうく おおえ ちやうめ 熊本県中央区大江4丁目 4-34	
くまもとし けん べん ご し かい ほう 熊本県弁護士会 法 律相談センター	096-325-0009	くまもとし ちゆうおうく すい どうちやう め 熊本県中央区水道町 1-23 加地ビル3F	

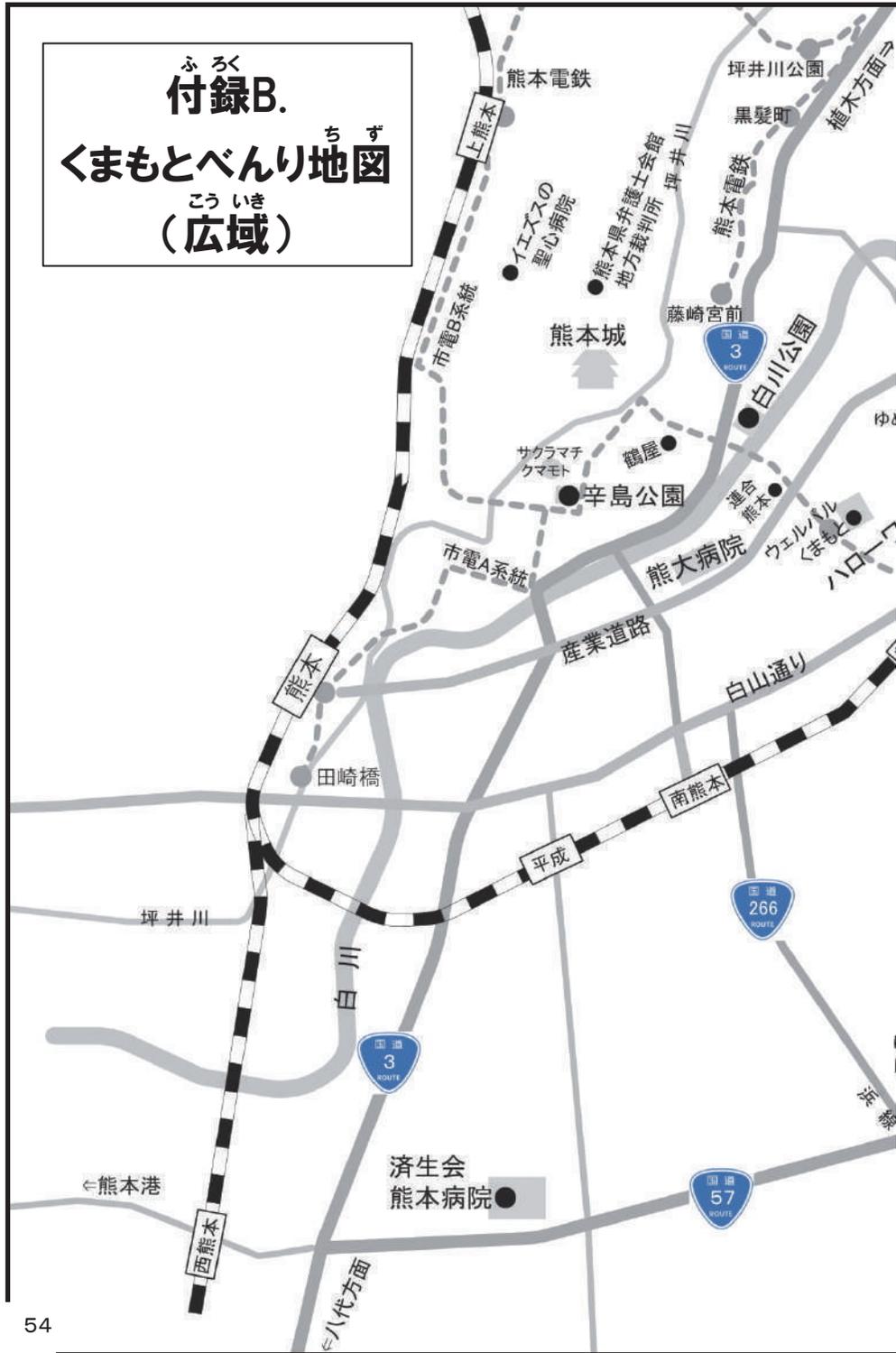
記号	名称	電話・メール	住所
て	熊本県司法書士会 総合相談センター	096-364-2890	熊本市中央区大江4丁目 4-34
と	生活保護課	中央区役所 保護課 096-328-2320	熊本市中央区手取本町 1-1
		東区役所 保護課 096-367-9129	熊本市東区東本町 16-30
		西区役所 保護課 096-329-6839	熊本市西区小島2丁目 7-1
		南区役所 保護課 096-357-4134	熊本市南区富合町清藤 405-3
		北区役所 保護課 096-272-6910	熊本市北区植木町岩野 238-1
な	NPO法人熊本クレ・ サラ被害をなくす会	096-351-7400	
に	NPO法人寺子屋カフ ェくまもと	090-8395-8300 (佐藤)	熊本市東区京塚本町 33-10
ぬ	公益社団法人くまもと 被害者支援センター (ゆあさいどくまもと)	096-386-0337 fax 096-386-0338 center@k-v-support.jp	熊本市中央区水前寺6丁 目9-5 ホームページ: www.k-v-support.jp
ね	熊本県地域生活定 着支援センター	096-277-1508	熊本市中央区南千反畑 町3-7 熊本県総合福祉 センター2階
の	熊本県精神保健福 祉センター	096-386-1166	熊本市東区月出 3-1-120
は	熊本市こころの健康 センター	096-362-8100	熊本市中央区大江5丁目 1-1 ウェルパルクまもと 3階

記号	名称	電話・メール	住所
ひ	よりそいホットライン (一般社団法人社会 的包摂サポートセン ター)	0120-279-338	ホームページ: https://ww- w.since2011.net/yorisoi/
ふ	熊本いのちの電話	096-353-4343(24時間) ・フリーダイヤル(通話料無料) 0120-783-556 フリーダイヤルについては、 毎月10日以外の16時~21時 毎月10日8時~11日8時(24時間)	
へ	熊本こころの電話	096-285-6688	
ほ	くまもと災害ボランテ ィア団体ネットワーク (KVOAD)	096-288-4117	熊本市中央区南千反畑 町3-7 熊本県総合福祉 センター1階
ま	熊本市障がい者相 談支援センター		ちゅうおう 096-285-7144(中央区萩原町) ウィズ 096-200-1571(中央区新大江) 青空 096-237-6777(東区长嶺西) きらり 096-237-7563(東区健軍) さいせい 096-223-6663(西区春日) じょうなん 096-285-8757(南区田迎) 絆 0964-28-7799(南区城南町) アシスト 096-288-5012(北区武蔵ヶ丘) チャレンジ 096-215-9500(北区西梶尾町)
み	熊本市障がい者福 祉相談所	096-362-6500	熊本市中央区大江5丁目 1-50 (こどもセンター 「あいぱるくまもと」内)
む	熊本県こころの健康 相談電話	096-386-1166	

記号	名称	電話・メール	住所
め	熊本市発達障がい者支援センターみなわ	096-366-1919 fax 096-366-1900 kchssc@kumamoto-minawa.com	熊本市中央区大江5丁目1-1
も	熊本県発達障害当事者会 Little bit	080-2555-4009 (当事者会連絡センター) littlebitkumamoto@gmail.com	ホームページ: https://littlebitkumamoto.wix-site.com/hattatu
や	NPO法人ブルートレイン・カンパニー	bluetrain.company@gmail.com	
ゆ	特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン	uneven.npo@gmail.com	
よ	高機能自閉症・アスペルガー当事者会シェアハート	shareheart3@gmail.com	
ら	特定非営利活動法人自立生活センターヒューマンネットワーク熊本	096-366-3329 fax 096-366-3359 cil-human@mist.ocn.ne.jp	
り	NPO法人トナリビト	090-8409-6565 LINE ID: tonaribito.net	
る	NPO法人熊本どんぐり	090-9490-0553	
れ	人権NPOちなもい	0965-32-3030	
ろ	NPO法人くまもと相談所	080-8583-6754 kuma2soudan@gmail.com	

記号	名称	電話・メール	住所
わ	定時制・通信制の灯を消すな！熊本県民集会	090-2712-3560 (木田文博)	熊本市中央区水前寺1丁目33-18 水前寺共済会館グレースシア3階
を	熊本県子ども・若者総合相談センター COCON	096-387-7000 メールでの相談はhttp://kowaka-cocon.jpから「お問い合わせ」に進み、必要な情報を入力して送信	熊本市東区月出3丁目1-120 熊本県精神保健福祉センター2階
ん	熊本市子ども・若者総合相談センター	096-361-2525 kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp	熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと2階
ば	24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	
び	熊本県認知症コールセンター	096-355-1755	熊本市中央区上通3-15 ステラ上通ビル3階
ぶ	コムスタカ外国人と共に生きる会 Kumustaka-Association for Living Together with Migrants	groupkumustaka@yahoo.co.jp Facebook: @KumustakaKumamoto	熊本市中央区水前寺3丁目2-14-302 須藤真一郎行政書士事務所気付c/o Sudo Shinichiro Gyouseishoshi Office 2-14-302, 3Choume, Suizenji, Chuou-Ku, Kumamoto City, Kumamoto, 〒862-0950

ふるく  
**付録B.**  
くまもとべんり地図  
ちす  
こういき  
(広域)



くまもびぐんり地図(広域)







ガイド作成にご協力いただき  
本当にありがとうございました。

反貧困ネットワークくまもとと会員のみなさま、本文記載の  
支援団体のみなさま、その他熊本県内外の関係支援団体  
および関係者のみなさま



路上脱出・生活SOSガイド 2024年熊本版

2024年1月1日 発行

監修 反貧困ネットワークくまもと

ホームページ <http://www.apn-kumamoto.appspot.com/>

編者 ビッグイシューくまもとチーム

立命館大学 生存学研究所 客員研究員 山田裕一 ほか

資金協力 NPO法人ビッグイシュー基金

発行 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン

連絡先 096-352-1167 (青山定聖法律事務所)

ISBN978-4-909041-22-7

本ガイドの営利を目的とした無断での複製・転用を禁じます。