

路上脱出 生活SOS ガイド

2026年9月版



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

もくじ

はじめに 04

A 食べるものがない

1 民間支援団体による食料支援 05

2 福祉事務所による食料支給 05

B 体調が悪い

1 急病のときは救急車を 06

2 体調不良のときに休める場所 06

3 民間支援団体による医療相談 07

4 無料・低額で受診できる病院 07

C 住まいの困りごと

1 泊まる場所がないとき 08

2 住まいを失いそうとき 10

D 仕事をはじめたい 12

E 生活保護を利用したい



1 せいかつほご生活保護とは 14

2 せいかつほご しんせい ていこう かた生活保護の申請に抵抗がある方へ
..... 15

3 しんせい ふあん かたひとりで申請するのが不安な方へ
..... 15

4 せいかつほご しんせい生活保護の申請のながれ 16

F せいかつ ふあん生活のなやみや不安がある 18

みんかんしえんだんたい民間支援団体 19

とうきょう く ひがしがわ東京 23 区・東側 20

とうきょう く ひがしがわ ち ず東京 23 区・東側 地図 24

とうきょう く にしがわ東京 23 区・西側 26

とうきょう く にしがわ ち ず東京 23 区・西側 地図 32

ぶんやべつ そうだんまどぐち分野別の相談窓口 34

かんまつしりょう じちたい かくしゅそうだんまどぐちいちらん巻末資料 自治体ごとの各種相談窓口一覧 51

D しごと仕事をはじめたい
..... 12 ページ

F せいかつ ふあん生活のなやみや
不安がある
..... 18 ページ

E せいかつほご生活保護を
りよう利用したい
..... 14 ページ

はじめに

不安定で生きづらい、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、
だれの身にもおこりうることです。
もし、あなたが仕事や住まいをなくしても、
多くの助けがあります。

この冊子は、
「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おそれのある方」
「生きづらさをかかえ、なやんでいる方」
が活用できるサービスをお知らせするものです。
あなたと「ともに生きる」という目標をもつ民間支援団体や
あなたを応援する行政による窓口や施設などを紹介しています。

あなたの状況にあわせて、冊子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ねがいます。

※この冊子は、2024年8月31日発行の改訂六版の情報を一部更新したものです。

A ^た 食べるものがない



1 ^{みんかんし えん だんたい} 民間支援団体による ^{しょくりようし えん} 食料支援

^{むりよう} 無料の ^{た だ} 「炊き出し」や ^{しょくどう} 「食堂」

^{しょくひんていきよう} 「食品提供」をしている ^{みんかんし えん だんたい} 民間支援団体があります。

また、^{しゃかいふく しきようぎかい} 社会福祉協議会で、^{ち い き} その地域での ^{しょくりようし えん} 食料支援の ^{じょうほう} 情報などを ^{おし} 教えてもらえることがあります。

^{し えん} くわしい支援の ^{ないよう} 内容は、^{かくだんたい} 各団体 ^と にお問い合わせください。

^{しょくりようし えん} 食料支援をしている ^{だんたい} 団体については 19 ページへ



^{だんたい} マークがついている団体です

^{た だ} 炊き出しの ^{ぼしよ} 場所は 24・32 ページへ

^{しゃかいふく しきようぎかい} 社会福祉協議会については 18 ページへ

2 ^{ふく し じ む し ょ} 福祉事務所による ^{しょくりようし きゆう} 食料支給

^{どく じ} 独自に ^{かん} 乾パンや ^{しょくりよう} ビスケットなどの食料や ^{い る い} 衣類などの ^{しきゆう} 支給をおこなっている福祉事務所があります。

^{ふく し じ む し ょ} 支給の内容は、^{ちか} お近くの福祉事務所 ^と にお問い合わせください。

^{ふく し じ む し ょ} 福祉事務所の ^{いちらん} 一覧は 54 ページへ

B たいちょう わる 体調が悪い



1 きゅうびょう きゅうきゅうしゃ 急病のときは救急車を

きゅうきゅうしゃ
救急車をよびましょう

きゅうきゅうしゃ こうしゅうでんわ けいたいでんわ ばん
救急車は、公衆電話でも、携帯電話でも、119 番です。

じぶん じょうほう
自分の情報をつたえましょう

でんわ きゅうきゅう
電話がつながったら「救急」であることをつたえます。

いま じゅうしょばんち めじるし たてもの しょうじょう き
今いるところの住所番地、目印となる建物、症状などを聞かれます。

はんい
わかる範囲でこたえてください。

かね だいじょうぶ
お金がなくても大丈夫

かね ほけんしょう ばあい しんさつ う
お金がない、保険証がない場合でも診察は受けられます。

ひつよう むりよう にゅういん
必要なときには無料で入院できます。

ちりよう せいかつ ひつよう しきゅう
治療と生活に必要なものは支給されます。

2 たいちょうふりょう やす ばしょ 体調不良のときに休める場所

ろじょうせいかつ かた ちか ふくしじむしょ そうだん ね ばしょ
路上生活をしている方は、お近くの福祉事務所に相談すると、寝る場所

ていきよう けんこう ふあん かん
を提供してもらえることがあります。健康に不安を感じたら、すぐにご
そうだん
相談ください。

ふくしじむしょ いちらん
福祉事務所の一覧は 54 ページへ

3 民間支援団体による医療相談

無料で「医療相談」や「健康相談」をしている民間支援団体があります。

医療相談をしている団体については 19 ページへ



マークがついている団体です

4 無料・低額で受診できる病院

所持金がない方には、無料または低額で診てもらえる病院があります。

保険証がなくても、外国籍でも利用できます。

利用したいときは、無料低額診療事業をしている病院か、お近くの福祉事務所、民間支援団体にご相談ください。

くわしくは

「東京都福祉局」サイト（右の QR コード）をごらんください。



結核に気をつけよう

結核は路上生活をしている方がかかりやすい病気です。

2 週間以上続くせき、たん、発熱などの症状はありませんか？

結核はきちんと治療を続けねばなる病気です。治療費はかかりません。早期発見・早期治療が大切です。

症状のある方はお近くの福祉事務所か保健所にご相談ください。

福祉事務所の一覧は 54 ページへ

C ^す住まいの^{こま}困りごと

1 ^と泊まる^とところがないとき

じりっしえん
自立支援センター



ホームレス状態の方やそうなるおそれのある方に一時的に無料で衣食住を提供し、就職活動を応援するところです。入所後2週間以内は、健康診断などをおこない、仕事ができる状態かを確認します。働ける場合は、仕事探しやアパート入居のサポートをしています（最長6ヵ月）。利用の相談はお近くの福祉事務所に問いあわせください。

ふくしじむしょ いちらん
福祉事務所の一覧は 54 ページへ

とうきょう
TOKYO チャレンジネット

とない せいかつ かた たいしょう
※都内で生活する方が対象

仕事をしている・探しているけど住まいがない方向けの住まいや仕事探しの相談窓口です。引越し費用をためるための一時的な住まいの提供（原則3ヵ月）、賃貸物件の情報提供、アパート契約・介護職資格取得の支援も実施。利用には一定の条件があるため電話で相談・予約をしましょう。

^と
お問い合わせ

フリーダイヤル：0120-874-225

じょせいせんよう
女性専用ダイヤル：0120-874-505

げつ すい きん どうよう あさ じ ゆう じ
(月・水・金・土曜 朝10時～夕5時)

か もくよう あさ じ よる じ
火・木曜 朝10時～夜8時

じゅうしょ しんじゅくくかぶきちょう
住所：新宿区歌舞伎町 2-44-1

とうきょうとけんこう かい
東京都健康プラザハイジア 3 階

せい かつ ほ ご にゅうきょ 生活保護でアパート入居

けいざいてき こま かた せい かつ ほ ご りよう せい かつ ほ
経済的に困っている方は、生活保護を利用することができます。生活保
護の申請後は、一時的に無料低額宿泊所やネットカフェ、シェルターな
どですごし、生活保護が決定したら住まい探しができます。

せい かつ ほ ご
生活保護については 14 ページへ

みんかんしえんだんたい せい かつ そう だん 民間支援団体による生活相談

いちじてき しゅくはくばしょ す せい かつ そう だん みんかんしえんだんたい
一時的な宿泊場所や住まいなどの生活相談ができる民間支援団体が
あります。

せい かつ そう だん だんたい
生活相談をしている団体については 19 ページへ
 マークがついている団体です

「せかいビパーク」で今夜を安全にすごす

- ① 「住まいを失い、今夜安心して泊まる場所がない」
 - ② 「翌日、公的相談機関や民間支援団体へつながる約束ができる」
 - ③ 「まだ一度も、せかいビパークを利用したことがない」
- の3つの条件を満たす方が使える、今夜を安全にすごし、翌日動き出
すための無料サービスです。受けとりスポットで「緊急お助けパック」
を受けとり、相談支援につなげることができます。

くわしくは

「せかいビパーク」サイト (右の QR コード) をごらんください。

運営：一般社団法人つくろい東京ファンド・特定非営利活動法人トイミッケ



2 住まいを失いそうなとき

じゅうきょかくほきゅうふきん 住居確保給付金

りしょく 離職などにより住まいを失った方、または
そのおそれがある方が、就職に向けた活動
をすることなどを条件に、一定期間、家賃

のサポートを受けられる「住居確保給付金」という制度があります。

せいかつ 生活や仕事、いえ 家のことで困ったときに、せんもん 専門の相談員に相談すること
ができる せいかつこんきゅうしゃ 生活困窮者のための そうだん 相談窓口で、 そうだん 相談・申しこみをしましょう
(窓口名は自治体によって異なります)。

りよう 利用には一定の条件があります。

かくく 各区の窓口にお問いあわせください。



せいかつこんきゅうしゃ 生活困窮者のための相談窓口の そうだん 一覧は 52 ページへ

す 住みこみの仕事

す 住みこみの仕事は、す 住まいと仕事と同時に得ることができます。

ハローワークや、りよう 寮つきの しょうかい 仕事紹介サイト「いえとしごと」などで住み
こみの仕事をさがすことができます。

ハローワークについては 12 ページへ

しょうかい 仕事紹介サイト「いえとしごと」については 12 ページへ

アパート暮らしをあきらめていた A さん

お つ じゅう たく が い せい かつ
落ち着いた住宅街での生活へ



けい び い ん し ご と て ん て ん じ び よ う
警備員などの仕事を転々としていたのですが、持病もあって
しょく ば し ご と す う し な ろ じ ょ う
職場でうまくいかず、仕事と住まいを失い、路上とネットカフェ
での生活を 5 年ほど続けていました。

ふく し じ む し ょ そう だ ん き ず い は な し
福祉事務所で相談したときに傷つくことを言われたり、話をきち
んと聞いてもらえずに「働きなさい」と言われたりした経験があ
り、福祉事務所に行くことは気が重いと思っていました。

し え ん だ ん たい ひ と に ゆ う き ゃ な ん ど
しかし、支援団体の人から「アパート入居をしませんか」と何度
か話しかけられるうちに、「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、支援団体の人の同行で生活保護を申請。

ふく し じ む し ょ て い ね い は な し き し ょ う い ん か た で あ
福祉事務所でも、丁寧に話を聞いてくれる職員の方に出会い、
「今までいろんなことがあったと思います。あせらずに A さんの
ペースで今後のことを考えましょう」と言ってもらえました。

いま こん ご かん が い じ ゅ ん ばん ま
今は、アパート暮らしで、ゆっくりお風呂につかれたり、順番待
ちをせずにトイレが使えたりといった生活が、こんなに気持ちを
らく じ っ かん
楽にさせるのか…と実感しています。

D ^{しごと} 仕事をはじめたい



ハローワーク ^{こうきょうしよくぎょうあんていじょ} (公共職業安定所)

^{しごと} 仕事を探す方に、^{さが} 職業相談・^{かた} 職業紹介・

^{しよくぎょうくねん} 職業訓練など、^{じようきよう} 状況に応じて利用できるさまざまなサービスを^{むしよう} 無償で
^{ていきよう} 提供しています。^{ちか} お近くのハローワークで^{そうだん} ご相談ください。

^{いちらん}
ハローワークの一覧は 53 ページへ

^{じりつしえん} 自立支援センター

^{じようたい} ホームレス状態の方や^{かた} そうなるおそれのある方に、^{かた} 就職活動や^{しゅうしよくかつどう} アパート
^{せいかつ} 生活への移行の^{いこう} 支援などを^{しえん} おこなっています。

^{じりつしえん}
自立支援センターについては 8 ページへ

^{しごとしょうかい} 仕事紹介サイト「いえとしごと」

^{じゅうしょ} 住所・^{けいたい} 携帯・^{みぶんしやう} 身分証がない方向けに^{かた} 寮つきの^{りやう} 仕事を^{しごと} 紹介する^{しょうかい} サイトです。
^{せいかつ} 生活相談とあわせて、^{しごと} 仕事を^{しょうかい} 紹介してもらえます。^{はたら} 働きはじめてからも
^{こま} 困ったことがあれば^{そうだん} 相談できます。

^と お問い合わせ <https://ie-shigoto.jp/> ^{みぎ} (右の QR コード)

^{でんわ} 電話：090-9515-2137 ^{うんえい} (運営：Relight 株式会社) ^{かふしきがいい}

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



ざっし 雑誌『ビッグイシュー日本版』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まいのない方が、すぐにはじめる
ことができる、雑誌『ビッグイシュー日本版』の路上販売の仕事です。
じむしょ 事務所に連絡して登録すれば、最短でその日から仕事ができます。

つき かいはっこう
月2回発行
さつていか えん
1冊定価500円です

さつ えん し い
1冊250円で仕入れ
えん はんばい
500円で販売、
えん しゅうにゆう
250円が収入になります

ねんれいせいげん
ノルマや年齢制限はなく、
はんばいしゃとうろく
販売者登録には
ほんにんかくにんしよるい みぶんしやう りれきしよ
本人確認書類(身分証・履歴書など)は
ひつよう
必要ありません

かた
はじめての方でも
はんばいしゃ
スタッフやベテラン販売者が
てだす
手助けしてくれます

さいしよ さつ むりよう ていきよう
最初の10冊は無料で提供され
うりあげ えん
その売上5,000円が
もとで
元手になります

へいきんひとり にち
平均1人1日、
さつぜんごう
15冊前後売れます



くわしくは

「ビッグイシュー日本」サイト（右のQRコード）をごらんください。



と
お問い合わせ ビッグイシュー日本 東京事務所

でんわ
電話：03-6802-6073（平日 朝 10 時～夕 4 時）

じゅうしよ しんじゅくくすいどうちやう
住所：新宿区水道町 4-28

えどがわばし かい
JC 江戸川橋ビル 2 階

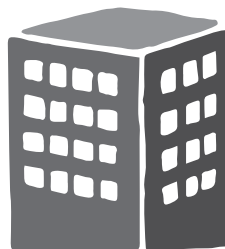
じむしよ ちず
事務所の地図は 32 ページへ

仕事を
はじめたい

E 生活保護を利用したい

1 生活保護とは

生活保護は、「仕事が見つからない」



「お金がない」「家を出なければならなくなった」「友人や家族に頼れない」などの事情があり、生活に困っている方であれば、だれでも利用できる国の制度です。その権利は憲法で保障されています。

国が定める「最低生活費」より、世帯収入が低ければ、その差額が生活保護費として支給されます（収入がなければ、最低生活費と同額が支給）。

理由に関係なく、必要なときには、いつでも、何回目でも、申請できます！

住所がない方も申請できます。たとえば…

- 路上で生活をしている ・ ネットカフェやサウナにいる
- 知人の家にいる ・ 住民票のある住所ではない場所で野宿している

などの状態でもできます。利用には一定の条件があります。まずはお近くの福祉事務所でご相談ください。

福祉事務所の一覧は 54 ページへ

日本国憲法 第 25 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。

2 生活保護の申請に抵抗がある方へ

生活保護を申請すると家族に知られてしまうかもしれないと、今まで申請をためらったことはありませんか？

親や子どもなどの親族に、生活保護を申請した本人を援助できるかどうかを問いあわせる「扶養照会」は生活保護利用の大きな壁となっています。

そのような状況を受けて、国は福祉事務所に対して「申請者本人の意思を尊重することを求める通知」を出しました（2021年3月）。これにより、扶養照会をされずに、生活保護の利用を開始できた方が多くいます。



ほかにも、「無料低額宿泊所や施設に入りたくない」「年齢が若い・働けると言われてしまうのが嫌だ」「住所がない」「持ち家がある」「借金がある」などの理由で、生活保護の利用をためらっている場合は、民間支援団体にご相談ください。

3 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ことが不安な場合は、生活保護申請の同行してくれる民間支援団体があります。申請窓口で正しい対応がされなかった場合も、民間支援団体へのご相談をおすすめします。

生活相談をしている団体については 19 ページへ



マークがついている団体です

4 生活保護の申請のながれ

福祉事務所に行き、申請にきたことをつたえてください

申請書を提出します

生活保護の申請書は、あらかじめ書きこんで、持って行くこともできます（つぎのページの「生活保護申請書の書き方」を参考にしてください）。本人確認書類や通帳、印鑑などを持っていなくても、申請できます。

申請が終わったら…

申請後、調査が始まり、基本的には14日以内（最長30日以内）に決定が通知されます。開始となったら、申請日にさかのぼって生活保護費が支給されます。

福祉事務所で申請書がもらえず、申請できなかった場合

民間支援団体へのご相談をおすすめします。ただし、つぎの内容を紙に書いて福祉事務所に提出すれば、申請の意思をしめしたことになります。

- ・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）
- ・申請日の日づけ ・名前 ・生年月日
- ・理由（「生活に困っている」など）

福祉事務所は、かならず申請を受けつけ、調査を開始しなければなりません。

生活保護申請書の書き方

申請した日(しんせい)にち(ひ)をお書き(か)ください

申請者(しんせい)の名前(なまえ)をお書き(か)ください
お持ち(も)の方は、印鑑(いんかん)を押(お)してください

申請(しんせい)する福祉(ふくし)事務所(じむしょ)をお書き(か)ください

宛先(宛先) 福祉事務所(福祉事務所)所長(所長)

申請者(申請者)氏名(氏名) 印(印) 住所(住所)

連絡先(連絡先) 要(被)保護者(要(被)保護者)との関係(関係)

定(さだ)ま(ま)った(た)住(す)まいで(で)寝(ね)と(と)泊(かた)まり(り)して(して)い(い)ない(ない)方(かた)は(は)記(き)述(じゅ)不(ふ)要(よう)で(で)す

同居(どうきょ)している(てい)家族(かぞく)構(こう)成(せい)を(を)お書き(か)ください
家族(かぞく)すべ(すべ)て(て)の(の)名(な)前(まえ)を(を)お書き(か)ください

生活保護利用者(せいかつほごりようしゃ)と申請者(しんせい)の関(かん)係(けい)を(を)お書き(か)ください
例(れい)：利用者(りようしゃ)と申請者(しんせい)が(が)同(どう)じ(じ)場(ば)合(あ)は(は)「本(ほん)人(にん)」

申請(しんせい)の理(り)由(ゆう)を(を)お書き(か)ください
今(いま)ま(ま)で(で)の(の)経(けい)緯(い)を(を)お書き(か)い(い)た(た)だ(だ)け(け)と(と)良(よ)い(い)と(と)思(おも)い(い)ま(ま)す

氏名(氏名) 続柄(続柄) 性別(性別) 生年(生年)月(月)日(日) 年齢(年齢) 職業(職業) 健康(健康)状(状)態(態)

家族(家族)の(の)名(な)前(まえ)

申請(申請)の(の)理(り)由(ゆう)

氏名(氏名) 続柄(続柄) 年齢(年齢) 職業(職業) 現住所(現住所)

援助者(援助者)の(の)状(じょう)況(きょう)

親(おや)や(や)き(き)ょう(こう)だ(だい)い(い)な(な)ど(ど)親(しん)族(ぞく)に(に)つ(つ)い(い)て(て)お書き(か)くだ(くだ)さい
現住所(現住所)は(は)わ(わ)か(か)ら(ら)な(な)け(け)れ(れ)ば(ば)「不(ふ)明(めい)」で(で)も(も)か(か)ま(ま)い(い)ま(ま)せ(せ)ん
親(しん)族(ぞく)に(に)は(は)役(やく)所(じょ)か(か)ら(ら)申(しん)請(けい)者(者)を(を)援(えん)助(じょ)で(で)き(き)る(る)か(か)う(う)の(の)問(もん)い(い)あ(あ)わ(わ)せ(せ)
(扶(ふ)養(よう)照(しょう)会(かい))が(が)い(い)く(く)可(か)能(のう)性(せい)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)が(が)、D(ド)V(ブイ)や(や)虐(ぎゃく)待(たい)な(な)ど(ど)の(の)事(じ)じ(じ)ょう(じょう)が(が)あ(あ)る(る)場(ば)合(あ)や(や)、援(えん)助(じょ)が(が)見(み)こ(こ)め(め)ない(ない)場(ば)合(あ)に(に)は(は)問(もん)い(い)あ(あ)わ(わ)せ(せ)を(を)し(し)ない(ない)こ(こ)に(に)な(な)っ(っ)て(て)い(い)ま(ま)す

申請書作成サイト「フミダン」

生活保護(せいかつほご)の申請書(しんせいしょ)が(が)つ(つ)く(く)れ(れ)る(る)サ(サ)イ(イ)ト(ト)で(で)す。入(い)力(りき)後(ご)、申(しん)請(けい)用(よう)紙(し)を(を)印(いん)刷(さつ)で(で)き(き)ま(ま)す。東(とう)京(きょう) 23 区(く)に(に)限(かぎ)り、サ(サ)イ(イ)ト(ト)を(を)通(と)じ(じ)て(て)オ(オン)ラ(ライ)ン(ン) F(ファ)X(エックス) 申(しん)請(けい)も(も)で(で)き(き)ま(ま)す。

くわしくは

「フミダン」サ(サ)イ(イ)ト(ト) (右(みぎ)の QR コード) を(を)ご(ご)ら(ら)ん(ん)く(く)だ(だ)さい。

運(うん)営(えい)：一(い)般(ぱん)社(しゃ)団(だん)法(はふ)人(にん)つ(つ)く(く)ろ(ろ)い(い)東(とう)京(きょう)フ(フ)ァ(ァ)ン(ン)ド(ド)



F せい かつ 生活のなやみや不安がある ふ あ ん

さまざまな相談窓口 そうだんまどぐち

し ご と じゅうたく しゃっきん
仕事や住宅、借金、

かぞく こそだ
家族・子育てなどのなやみ、

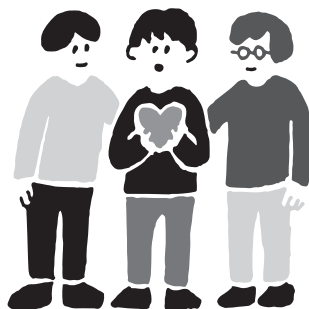
しょうがい ところ やまい い
障害や心の病などによる生きづらさ、

ふ あ ん
くらしの不安など……

ひ び
日々なやんでいるあなた。

い くる
そして、生きているのが苦しいあなた。

いっしょ そうだん
あなたと一緒になやみ、相談にのってくれるところがあります。



ぶんやべつ そうだんまどぐち
分野別の相談窓口は 34 ページへ

しゃかいふくしきょうぎかい 社会福祉協議会

しゃかいふくしきょうぎかい しゃきょう じちたい せっち ちいき
社会福祉協議会（社協）は、すべての自治体に設置されている地域の
そうだんまどぐち こうてきせいど ちいき しえん せいかつ こま かん じょう
相談窓口です。公的制度や地域の支援など、生活の困りごとに関する情
ほう あつ
報が集まるところです。

そうだん ばあい す く しゃかいふく
「どこに相談してよいのかわからない」場合は、お住まいの区の社会福
しきょうぎかい と
祉協議会にお問い合わせください。

しゃかいふくしきょうぎかい いちらん
社会福祉協議会の一覧は 51 ページへ



みんかんしえんだんたい

民間支援団体

せいかつ こま かた しょくりょうしえん いりょうそうだん せいかつそうだん かつどう
生活にお困りの方に食料支援や医療相談、生活相談などの活動を
おこなっている東京 23 区の民間支援団体をまとめました。
くわしくは、かくだんたい と 各団体にお問い合わせください。

団体の活動分野の見方

かくしょうかい みぎうえ

だんたい かつどうぶんや あらわ

各紹介の右上についているマークは、団体の活動分野を表しています。



しょくりょうしえん
食料支援

た だ しょくどう しょくひん
炊き出しや食堂、食品
ていきょう
提供など



いりょうそうだん
医療相談

いりょう けんこう
医療や健康について
そうだん
の相談など



せいかつそうだん
生活相談

す せいかつほご
住まいや生活保護に
そうだん
ついでの相談など

かくだんたい まどぐち いちぶ むりょう つうわ
各団体や窓口（一部）と、無料で通話ができます



まずは「ビッグイシュー日本」サイト（右上の QR コード）にアクセス

ろじょうだっしゅつ せいかつ どうきょう く へん かく そう
『路上脱出・生活 SOS ガイド東京 23 区編』の各ページから、相
だん みんかんしえんだんたい ぎょうせい そうだんまどぐち み
談したい民間支援団体や行政の相談窓口を見つけます。

れんらく

だんたい

そうだん

連絡したい団体の「ボイチャ相談」ボタンをタップ

つか でんわ と かんきょうか
お使いのスマートフォンの電話が止まっても、Wi-Fi 環境下で
じょう むりょう つうわ
あれば、ブラウザ上からそのまま無料で通話ができます。

とうきょう く ひがしがわ うえの あさくさ きたせんじゅ みなみせんじゅ しゅうへん みんかん
東京 23 区の東側（上野・浅草・北千住・南千住など周辺）の民間
しえんだんたい しえんないよう じょうほう しえんぼしよ ちず
支援団体と、支援内容の情報です（支援場所の地図は 24・25 ページ）。
かくだんたい と
くわしくは、各団体にお問い合わせください。

きさいじゅん
記載順

山谷夜回りの会／ほしのいえ／山谷争議団 反失業闘争実行委員会／
足立野宿者支援の会さくら／あじいる／セカンドハーベスト・ジャパン／
自立支援センターふるさとの会／社会慈業委員会 ひとさじの会／山友会

さんやよまわ かい 山谷夜回りの会



よまわ いるい にちようひん はいふ
夜回り（おむすびと衣類・日用品の配布）：

まいつきだい もくよう よる じ さんやしゅうへん
毎月第1・3木曜 夜8時～ 山谷周 辺

サイト <https://yomawari.yomibitoshirazu.com/>



ほしのいえ



た だ かよう よる じ たまひめこうえん
炊き出し：火曜 夜8時～ 玉姫公園

電話 090-8106-3256（火曜 昼1時～夕5時）
サイト <http://hosinoie.net/>
メール info@hosinoie.net



さんやそうぎだん はんしつぎょうとうそうじっこういいんかい
山谷争議団 反失業闘争実行委員会



た だ だい にちよう ひる じ うえのこうえん かがくはくぶつかんまえ
炊き出し：第1・3日曜 昼3時～ 上野公園 科学博物館前ロータリー

X(旧Twitter) @sanyadesu



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



はいしょく いるいひんはいふ そうだんかい
配食・衣類品配布・相談会：

つき かいにちよう ごぜん ごご
月1回日曜 午前または午後

あだちくそうごう
足立区総合ボランティアセンター

あだちくひのでちょう ひのでちょうだんち ごうとう かい
(足立区日ノ出町27-3-102 UR日ノ出町団地3号棟1階)

でんわ
電話：080-6758-3347

にちじ でんわ と
くわしい日時は、電話にてお問い合わせください。

いりようそうだん ふくしかつどう かつどう なか
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」もおこなっています。

メール arakawa.adachi.sakura@gmail.com

Facebook 野宿者支援の会「さくら」@足立・荒川



メモ
MEMO

Form area for notes, containing horizontal dashed lines.

あじいる



いりようそうだんかい 医療相談会：

むりよう けんこうそうだん せいかつそうだん きょうどうすいじ どうじかいさい よくじつ
無料の健康相談、生活相談、共同炊事を同時開催しています。また、翌日に

ふくしじむしょ いりようきかん どうこう
福祉事務所や医療機関への同行もおこなっています。

まいつきだい にちよう ひる じ ゆう じ きょうどうすいじ ひる じ
毎月第3日曜 昼2時～夕4時（共同炊事は昼3時～）

すみだこうえんさんやぼりひろば うてんじ さくらばし すみだがわ
隅田公園山谷堀広場 ※雨天時は桜橋（墨田区側）

サイト <https://agile.or.jp/>
メール aji_iru@yahoo.co.jp



セカンドハーベスト・ジャパン



しょくじていきよう こうてんいがい うてんけっこう 食事提供（荒天以外は雨天決行）：

べんとう くだもの ちょうり ちょうり き く かた む ちょうり
お弁当・パン・果物など、調理ができない、調理器具がない方に向けて、調理
ず た しょくじ ていきよう しょくひん も かえ ふくろ ふくすう ようい
済みのすぐに食べられる食事を提供。食品を持ち帰るための袋を複数ご用意

ください。

どうよう ひる じ ぶん うえのこうえんないとうきょうとびじゅつかんうら しゅくさいじつ かききゅうか
土曜 昼12時30分～ 上野公園内東京都美術館裏（祝祭日、GW、夏季休暇、
ねんまつねんし
年末年始のぞく）

電話 03-5822-5371（火～金曜 朝10時～夕5時）
サイト <https://2hj.org/>



じりつしえん かい 自立支援センターふるさとの会



せいかつそうだん しえん せいかつ こま かた そうだん う
生活相談・支援：生活に困っている方からの相談を受けつけています。

にゅうきょしえん
入居支援：

さが てつだ かんれん きょじゅうしえんほうじん れんけい
アパート探しのお手伝いをしています（関連の居住支援法人との連携）。

電話 03-5824-0553（月・火・木・金曜 朝11時～昼1時30分）

サイト <http://www.hurusatonokai.jp/>

住所 台東区日本堤1-6-8



しゃかいじぎょういいんかい かい 社会慈業委員会 ひとさじの会



せいかつこんきゅうしゃ そうそうしえん あさくさ さんやちいき た だ よまわ
生活困窮者の葬送支援や浅草・山谷地域における炊き出し夜回りなどを
ちゅうしん かつどう ほう だんたい
中心に活動するお坊さんたちの団体です。

よまわ しょくりょうはいふ
夜回り（食料配布）：

まいつき かい きほんてき だい げつよう よる じごろ
毎月2回（基本的には第1・3月曜） 夜8時頃～

あさくさ しょうてんがい しょうてんがい すみだがわぞ うえのえきしゅうへん
浅草の商店街、いろは商店街、隅田川沿い、上野駅周辺など

電話 080-7683-0347

サイト <https://www.hitosaji.jp/>

メール hitosajinokai@gmail.com

住所 台東区清川1-8-11 光照院内



さん ゆう かい
山友会



た だ はい ふ お しゅうりょう
炊き出し(配布が終わりしだい終了)：

もくよう ひる じ すみだがわかせんじき しらひげばし すいじんおおはしかん
木曜 昼2時～ 隅田川河川敷のテラス(白鬚橋～水神大橋間)

ないか せいしんか せいけいげか ひにょうきか しんきゅう せいたい ようび こと
クリニック：内科・精神科・整形外科・泌尿器科・針灸・整体(曜日により異なる)

へいじつ だい どうよう あさ じ ぶん ひる じ ぶん
平日 第3・4土曜 朝10時30分～昼2時30分

せいかつそうだん へいじつ あさ じ ひる じ
生活相談：平日 朝10時～昼3時

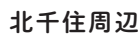
電話 0120-973-587 (平日 朝10時～夕4時30分 土・日・祝日休み)

サイト <https://www.sanyukai.or.jp/>

メール info@sanyukai.or.jp

住所 台東区清川2-32-8





とうきょう く にしがわ いけぶくろ しんじゅく ねりま しゅうへん みんかんし えんだんたい
東京 23 区の西側（池袋・新宿・練馬など周辺）の民間支援団体と、
し えん ないよう じょうほう し えん ぼしよ ち ず
支援内容の情報です（支援場所の地図は 32・33 ページ）。くわしくは、
かくだんたい と
各団体にお問い合わせください。

きさいじゅん
記載順

ビッグイシュー日本／新宿ごはんプラス／自立生活サポートセンター・
もやい／反貧困ネットワーク／四ツ谷おにぎり仲間／TENOHASI／
ホームレス総合相談ネットワーク／わかちあい練馬／スープの会／
つくろい東京ファンド

ビッグイシュー日本



しごとおうえん
仕事応援：

ざっし にほんばん はんぱい しごとあんない むりょうさんぱつ
雑誌『ビッグイシュー日本版』販売の仕事案内(13ページ)や無料散髪。

せいかつじりつおうえん
生活自立応援：

せいかつそうだん ぎょうせい みんかんだんたい かくしゅしえん じょうほうていきょう
生活相談や行政・民間団体の各種支援の情報提供など。

ふんかかつどう
スポーツ・文化活動：

りょうりぶ かつどう
ホームレスサッカー、ホームレスダンス、料理部などの活動。
ひつよう かた いりょうひん ねぶくろ ていきょう でんわよく ひつよう
そのほか、必要な方には衣料品・寝袋などの提供（電話予約が必要）。

電話 03-6380-5088（月・木曜 朝10時～夕4時）
サイト <https://bigissue.or.jp/>
メール tokyo@bigissue.or.jp
住所 新宿区水道町4-28 JC江戸川橋ビル2階



しんじゅく

新宿ごはんプラス



しょくりょう ていきょう せいかつ いりょう ほうりつそうだん
食料の提供、生活・医療・法律相談：

どよう ひる じ じ ふん ほうりつそうだん だい どよう
土曜 昼2時～2時45分(法律相談は第1土曜のみ)

とちようだいいちちようしゃまえ とえい おおえとせん とちようまえ えき でぐち ちじよう で
都庁第一庁舎前(都営大江戸線「都庁前」駅E1出口 地上に出てすぐ)

メール <https://gohanplus.org/inquiry/>(お問い合わせフォーム)



じりつせいかつ

自立生活サポートセンター・もやい



にゆうきよしえんじぎょう
入居支援事業：

にゆうきよじ れんたいほしょうにん きんきゅうれんらくさき ひ う
アパート入居時の連帯保証人や緊急連絡先の引き受けをおこなっています。

こうりゅうじぎょう こうりゅう いばしよづく かつどう
交流事業：交流サロンなど居場所作りの活動。

せいかつそうだん しえんじぎょう
生活相談・支援事業：

らいしよそうだん かよう あさ じ ゆう じ
来所相談：火曜 朝11時～夕5時まで

でんわそうだん かよう ひる じ ゆう じ きんよう あさ じ ゆう じ
電話相談：火曜 昼12時～夕5時 金曜 朝11時～夕5時

せいかつそうだん しょくりょうはいふ どよう ひる じ じ ふん とちようだいいちちようしゃまえ
生活相談・食料配布：土曜 昼2時～2時45分 都庁第一庁舎前

とえい おおえとせん とちようまえ えき でぐち ちじよう で
(都営大江戸線「都庁前」駅E1出口 地上に出てすぐ)

ゆうじんたいおう せいかつ ほごしんせいどうこう
そのほか、チャットの有人対応、生活保護申請同行など。

電話 03-6265-0137(火曜 昼12時～夕5時 金曜 朝11時～夕5時)

サイト <https://www.npomoyai.or.jp/>(チャット機能あり)

メール info@npomoyai.or.jp

住所 新宿区山吹町362 みどりビル2階



はんひんこん

反貧困ネットワーク



せいかつしえんじぎょう

生活支援事業：

せいかつ こま かた そうだん う せいかつ ほごしんせいどうこう にゆうきよ
生活に困っている方の相談を受け、生活保護申請同行とアパート入居までの
しえん ひつよう ふくしせいど せいかつ ほごひ あくしつ ひんこん
支援や、必要な福祉制度につなぎます。生活保護費をピンハネする悪質な貧困
ビジネスの被害者救済にも取りくんでいます。

らいしよそうだん げつ すい きんよう ひる じ ゆう じ じぜん れんらく
来所相談：月・水・金曜 昼12時～夕6時 ※事前にご連絡ください。

まいしゅうすいよう こうりゅう ちゃんばら うんえい
そのほか、毎週水曜に交流スペースChamporaを運営しています。

電話 090-7835-4477 (月・水・金曜 昼12時～夕6時)

サイト <https://hanhinkonnetwork.org/>

メール info@hanhinkonnetwork.org
<https://kinkyusos.jp/> (相談フォーム)

住所 新宿区西早稲田2-4-7 東京DEW

相談フォーム



よつや なかま 四ツ谷おにぎり仲間



ほうもんかつどう

訪問活動：

まいしゅうどうよう ぎんざ きょうばし はっちょうぼり ときわばし あきはばら たけばし ひびや こうえん どうきょうこく
毎週土曜に、銀座・京橋・八丁堀・常盤橋・秋葉原・竹橋・日比谷公園・東京国
さい どうきょうえき つうしん どうじしゃ かた わた
際フォーラム・東京駅にて、おにぎりと「おにぎり通信」を当事者の方にお渡

ほうもんかつどう きぼう じしゅう
ししながら、訪問活動をおこなっています。そのとき、ご希望があれば、次週の
げつよう しゅくじつ ばあい かよう ふくしじむしょ どうこう
月曜(祝日の場合は火曜)、福祉事務所に同行しています。

電話 080-7967-8672 (土曜 昼3時～夕6時)

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





いりょう せいかつそうだん だい どうよう ゆう じ じ ぶん ひがしいけぶくろちゅうおうこうえん
医療・生活相談：第2・4土曜 夕5時～6時30分 東池袋中央公園

ほうりつそうだん だい どうよう ゆう じ じ ぶん ひがしいけぶくろちゅうおうこうえん
法律相談：第4土曜 夕5時～6時30分 東池袋中央公園

はり・きゅう・マッサージ(雨天中止)：

だい どうよう う ひと ひる じ ちゅうせん ひがしいけぶくろちゅうおうこうえん
第2・4土曜 受けたい人は昼3時の抽選にきてください。東池袋中央公園

た だ だい どうよう ゆう じ ひがしいけぶくろちゅうおうこうえん
炊き出し：第2・4土曜 夕6時までにきてください。東池袋中央公園

いる い にちようひんはいふ
衣類・日用品配布：

だい どうよう あさ じ ぶん じ じゅんばん ちゅうせん ひがしいけぶくろちゅうおうこうえん
第1土曜 朝10時30分～(10時に順番を抽選) 東池袋中央公園

くば すいよう よる じ ぶん いけぶくろえきまえこうえん すいてんぐら
おにぎり配り：水曜 夜9時30分 池袋駅前公園の水天宮うら

よまわ すいよう よる じ ぶん いけぶくろえき しゅうへん
夜回り：水曜 夜9時35分～ 池袋駅とその周辺

電話 03-6824-5538
サイト <https://www.tenohasi.or.jp/>
メール info@tenohasi.or.jp



ホームレス総合相談ネットワーク



むりょうほうりつそうだん だい すいよう ひる じ さんゆうかい さんしやう
無料法律相談：第3水曜 昼3時～ 山友会(24ページ参照)
だい どうよう ゆう じ ひがしいけぶくろちゅうおうこうえん
第4土曜 夕5時～ 東池袋中央公園

ろじやう せい か つ ほ ごしんせい ろじやうせい か つ かた
『路上からでも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利用中でも
アパートに移りたいという方には無償でお配りしています。

わかちあい練馬



相談会：

まいつきだい にちよう ひる じ じ ばしよ ねりま
毎月第1日曜 昼1時～3時 場所：NPO・アクト練馬ふろしき

よまわ げつよう よる じ ばしよ とりつひかりがおかこうえん ひかりがおかえきしゅうへん
夜回り：月曜 夜10時～ 場所：都立光が丘公園・光が丘駅周辺

メール・電話相談：

そうだん そうだん みぎ
メール相談は相談フォーム（右のQRコード）から、

でんわそうだん れんらく
電話相談は050-1750-5709まで、ご連絡ください。



めんせつそうだん じぜん れんらく
面接相談：※事前にご連絡ください。

げつよう ゆう じ ふん よる じ ふん か きんよう ひる じ ゆう じ
月曜 夕5時30分～夜8時30分 火・金曜 昼3時～夕5時

すい どうよう あさ じ ひる じ だい にちよう ひる じ じ
水・土曜 朝10時～昼12時 第3・5日曜 昼1時～3時

ばしよ しゃくじい
場所：ふらっとほ一む石神井

しゃくじい しょくどう じぜん もう
石神井だれでも食堂：※事前にお申しこみください。

げつよう よる じ ふん じ ふん ばしよ しゃくじい
月曜 夜7時30分～8時30分 場所：ふらっとほ一む石神井

つうじょう えん えん とくべつ じじょう ばあい れんらく
通常おとな300円・こども0円 特別な事情がある場合はご連絡ください。

しゃくじい ずいじかいさい ばしよ しゃくじい
フードバンク石神井：随時開催 場所：ふらっとほ一む石神井

じぜん もう みぎ もう
※事前に申しこみフォーム（右のQRコード）からお申しこみください。



電話 050-1750-5709

サイト <https://www.wakaneri.org/>

メール hotline@wakaneri.org

住所 NPO・アクト練馬ふろしき（練馬区練馬4-17-2）
ふらっとほ一む石神井（練馬区石神井町2-15-15）



スープの会



ろじょうほうもん とうよう よる じしゅっぱつ しんじゅくにしぐち ちか しんじゅく め まえしゅうごう
路上訪問：土曜 夜7時出発 新宿西口地下「新宿の目」前集合

でんわそうだん
フリーダイヤル電話相談：0120-110-241

み まわ そうだん できごと そうだん う
身の回りのちょっとした相談や出来事の相談を受けつけています。

ちいきせいかつしえん
地域生活支援ホーム：

せい かつ ぽ ご り ょう ちいきしゃかい はい かた せい かつ し えん
生活保護などを利用しつつ「地域社会」へ入っていこうとする方の生活支援をおこなっています。

電話 090-4009-4719
サイト <https://soup1994.com/>



つくろい東京ファンド



しお みち
「カフェ潮の路」：

きやく つぎ く だれ ぶん いんしよくだい さきばら ふく けん
お客さんが「次に来る誰か」の分の飲食代を先払いする「お福わけ券」という
システムを導入しており、券を使えば、無料でコーヒーや軽食を楽しむことが
できます（枚数に限りあり）。

もくよう だい もくよう ひる じ じ ねり まく とよたまみなみ ぬまぶくろえき と ほ ぶん
木曜（第5木曜のぞく） 昼12時～3時 練馬区豊玉南1-4-2（沼袋駅 徒歩11分）

よ ま わ きんきゅうしゅくはくしえん じゅうたくしえん かくしゅしえん じぎょう てんかい
夜回り・緊急宿泊支援・住宅支援など各種支援事業も展開しています。

電話 090-6159-8787（担当：稲葉）
サイト <https://tsukuroi.tokyo/>
メール info@tsukuroi.tokyo









分野別の相談窓口

12の分野別に、さまざまな活動をおこなっている各種団体の
相談窓口をまとめました。

くわしくは、各団体にお問い合わせください。

法律

法テラス（日本司法支援センター）

法的トラブルをかかえた方のおなやみを整理し、相談窓口を案内します。

経済的に余裕がない方を対象に、無料法律相談や弁護士・司法書士費用などの立替え制度があります。

電話 0570-078374（サポートダイヤル 祝日・年末年始のぞく
情報提供：平日 朝9時～夜9時
土曜 朝9時～夕5時）
サイト <https://www.houterasu.or.jp/>



首都圏追い出し屋対策会議

家賃保証業者、不動産管理業者、賃貸人らの違法な追い出し行為の救済にとり
くんでいます。追い出し屋の被害や家賃の過酷なとりたてなどご相談ください。

電話 03-3379-5211（平日 朝10時～夕5時30分）
FAX 03-3379-2840
住所 渋谷区代々木1-42-4 代々木総合法律事務所内

しゅとけんせいねん

首都圏青年ユニオン

はけん せいしやいん しょくぎょうはたら かな ひとり
アルバイト・派遣・正社員など、どんな職業・働き方でも、だれでも一人でも
はい ろうどうくみあい ろうどうそうだん むりよう ひみつげんしゅ
入れる労働組合です。労働相談は無料・秘密厳守です。

電話 03-5395-5359 (労働相談：平日 朝10時～夕6時)

サイト <http://www.seinen-u.org/>

メール union@seinen-u.org



はけん

派遣ユニオン

しょくば しごと ろうどう かん そうだん う そうだんかい まいしゅうげつよう
職場・仕事・労働に関する相談を受け付けています。相談会は毎週月曜の
ゆう じ よる じ げつよう しゅくじつ よくかよう そうだんか
夕6時～夜9時(月曜が祝日のときは翌火曜)。サイトから相談可。

電話 03-6709-9449

(相談会予約：平日 朝10時～夜7時 土曜 昼1時～夕5時)

サイト <https://www.haken-union.jp/>

住所 新宿区四谷4-28-14 パレ・ウルー5階

X(旧Twitter) @shusekine



プレカリアートユニオン

かいこ しょくば きゅうりょうざんぎょうだいみ ばら ろうどうもんだい
解雇や職場のいじめ・ハラスメント、給料・残業代未払いなど、労働問題の

かいけつ ろうどうじょうけんいじこうじょう しえん はびろ
解決、労働条件維持向上の支援を幅広くおこなっています。

電話 03-6273-0699 (労働相談：月～土曜 朝10時～夜7時)

サイト <https://precariat-union.or.jp/>

メール info@precariat-union.or.jp ※LINE労働相談あり

住所 新宿区四谷4-28-14 パレ・ウルー5階



ポ ッ セ
POSSE

ざんぎょうだい し はら ゆうきゅうきゅうか やす
残業代が支払われない、有給休暇がとれない、休みがとれない、セクハラ、パワ
いや ろうどう かいつ
ハラ、嫌がらせをされたなどの労働トラブルの解決をサポートしています。

電話 042-227-5496 (日曜 昼1時～夕5時)
サイト <https://www.npoposse.jp/>
メール seikatsusoudan@npoposse.jp
LINE @205hpims



わかもの こ
若者・子ども

ゆずりは

じどうようごしせつ さとおやかてい せいかつ かた ぎやくたい しはい りゆう
児童養護施設や里親家庭などで生活していた方、虐待や支配などの理由で
おや かぞく たよ かた そうだん う
親や家族を頼ることができない方からさまざまな相談を受けています。

サイト <https://www.acyuzuriha.com/>
メール acyuzuriha@gmail.com
<https://www.acyuzuriha.com/contact/> (お問い合わせフォーム)



しょくどう
こども食堂ネットワーク

かくち うんえい しょくどう むりょう すうひやくえん しょくじ
各地で運営されるこども食堂では、こどもたちに無料または数百円で食事や
いばしょ ていきよう かくち うんえいじょうほう さが
居場所を提供しています。サイトから各地での運営情報を探せます。

サイト <http://kodomoshokudou-network.com/>



カリヨン子どもセンター

安全な居場所がない10代後半(男女)のために子どもシェルターを運営。
衣食住が整った場所で福祉や法律の専門家と今後の生活を考えられます。

電話 03-3503-0110 (東京弁護士会子どもの人権110番)
子どもシェルターの利用相談：平日 昼1時30分～夕4時30分
夕5時～夜8時 土曜 昼1時～夕4時)

サイト <https://carillon-cc.or.jp/>

メール carillonoffice@gmail.com



こどもの人権 110 番・LINE じんけん相談 (法務局)

いじめにあって学校に行きたくない、家の人に嫌なことをされる、部活動で
暴言・暴力を受けているなど、なやみがあったら、迷わず相談してください。

電話 0120-007-110 (無料)

LINE 法務局LINEじんけん相談 (相談アカウント)

※電話・LINEともに、平日 朝8時30分～夕5時15分

サイト <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>

LINE相談



東京都若者総合相談センター「若ナビα」

若者(おおむね18～39歳)や、そのご家族などを対象とした無料相談窓口
です。仕事、人間関係、孤独など、どんななやみでもご相談ください。

電話 03-3267-0808 (月～土曜 朝11時～夜11時)
受けつけは夜10時30分まで 年末年始のぞく)

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



とうきょうとじょせいそうだんしえん

東京都女性相談支援センター

きんきゅう ほ ご じりつ しえん ひつよう じょせい そうだん おう
緊急の保護や自立のために支援が必要な女性のさまざまな相談に応じます。

かた はいぐうしゃぼうりよくそうだんしえん
DVでなやんでいる方のための配偶者暴力相談支援センターでもあります。

電話 03-5261-3110 (相談：平日 朝9時～夜9時
土・日・祝日・年末年始 朝9時～夕5時)

サイト https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/j_soudan.html



じょせい じんけん

女性の人権ホットライン (法務局)

こうい じょせい じんけんもんだい そうだん う
DV・セクハラ・ストーカー行為など、女性の人権問題についての相談を受け
つけます。

電話 0570-070-810 (平日 朝8時30分～夕5時15分)

サイト <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken108>



はたらく女性の全国センター／

はたらく女性の全国ホットライン

しよくば こうどう いくじ かいご じしん むしょうろうどう
職場のことはもちろん、ケア労働(育児・介護・自身のケア)などの無償労働
ひとり そうだん
についても、一人でなやまずご相談ください。

電話 0120-787-956
(毎月5と0のつく日：平日 夕6時～夜9時
土・日・祝日 昼2時～夕5時)

サイト <http://www.acw2.org/>



そうだんプラス DV 相談 +

あなたが配偶者やパートナーから受けているさまざまなDVについて、専門の相談員と一緒に考えます。どんなご相談もお気軽にご連絡ください。

電話 0120-279-889 (24時間受けつけ)

※「DV相談ナビ」(#8008)で、
最寄りの配偶者暴力相談支援センターにつながります。

サイト <https://soudanplus.jp/>



コ ラ ボ 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、10代女性無料の夜カフェを開催。くわしくはSNSをチェックしてください。

サイト <https://colabo-official.net/>

メール info@colabo-official.net

LINE @colabo

X(旧Twitter) @colabo_official Instagram @colabo.official



わかくさ 若草プロジェクト

まちなか保健室では心理相談、婦人科相談など実施。(対象:29歳までの女性)

LINE相談では、LINEやメールでお話をうかがい、サポートします。

サイト <https://www.wakakusa.jp.net/>
<https://wakakusa-mh.net/> (まちなか保健室)

LINE @wakakusa X(旧Twitter) @wakakusapt

メール <https://www.wakakusa.jp.net/sodan> (相談フォーム)

相談フォーム



ボンド
BOND プロジェクト

かぞく がっこう いえで えんじょうさい にんげんかんけい いばしょ ことば
家族のこと、学校のこと、家出、援助交際、人間関係、居場所がない、言葉に
おも き たいしょう だい だいじょせい
ならない思いなど、よかったら聞かせてください。(対象:10代・20代女性)

電話 080-9501-5220(火曜 昼1時～夕5時 木・土曜 夕6時～夜10時)
サイト <https://bondproject.jp/>
メール hear@bondproject.jp(24時間受けつけ)
LINE @bondproject(火・日曜をのぞく 朝10時～夜10時)



エスオーエス どうきょう
にんしん SOS 東京

にんしんにまつわる全ての「困った」「どうしよう」に寄り添います。一人で抱
えず、相談してください。

電話 03-4285-9870(夕4時～夜11時 年中無休)
サイト <https://nsost.jp/>
メール <https://nsost.jp/contact>(24時間受けつけ 年中無休)
チャット 月・水曜 夜8時～10時 土曜 昼1時～3時または夜8時～10時



せいひがい せいべつ と
性被害 (性別問わず)

レスキュー・ハブ

ばいしゅん ふうぞく じゅうじ もんだい かた そうだん せいかんせんしょう いばしょ
売春や風俗などに従事し問題をかかえる方の相談(性感染症や居場所など)
おう ないよう せんもんてき ちげん も しんらい きかん
に応じます。内容によって、専門的な知見を持つ信頼できる機関へつなぎます。

電話 080-4688-5537

レイプクライシスセンター TSUBOMI

せいぼうりょく (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おこなっています。性別や被害時期なども気にせずに、安心してご相談ください。

サイト <https://www.crisiscenter-tsubomi.com/>
メール info@crisiscenter-tsubomi.com



性暴力救援センター・東京 (SARC 東京)

せいひがいちよくご そうだん 24時間365日受けつけます。必要に応じて医療機関や警察署などへのつきそい、弁護士などの専門家につなぐこともおこないます。

電話 03-5577-3899
#8891 (無料ダイヤル：24時間365日)
サイト <https://sarc-tokyo.org/>



ぱっぷす (ポルノ被害と性暴力を考える会)

りベンジポルノ・性的な盗撮・グラビアやヌード撮影によるデジタル性暴力、アダルトビデオ業界や性産業に関わって困っている方の相談窓口です。

電話 050-3177-5432
サイト <https://paps.jp/>
メール soudan@paps-jp.org
<https://paps.jp/hotlinelist> (相談フォーム)



しんぐるまざあず・ふぉーらむ

ひとり親とその子どもたちを応援。無料電話相談、ママカフェ、セミナー、
楽しい親子イベント、就労支援、入学祝い金など。

電話 050-3196-1114

(火・木曜 タ4時～夜9時 祝日のぞく)

サイト <https://www.single-mama.com/>

メール soudan@single-mama.com

<https://www.single-mama.com/hotline/> (相談フォーム)



シングルマザーズシスターフッド

シングルマザーのセルフケア講座(オンライン・無料)やコミュニケーション
講座など、シングルマザーの暮らしをよくするための講座を開催しています。

サイト <https://www.singlemomssisterhood.org/>

メール info@singlemomssisterhood.org



マドレボニータ

産後の女性を対象にした「産後ケア教室」や妊娠中の方向け、「産前のセルフ
ケアオンライン教室」を開催しています。サイトより最寄りの教室検索と申し
こみができます。

サイト <https://www.madrebbonita.com/>

メール info@madrebbonita.com



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です。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す。まずは、お気軽にご連絡ください。

電話 03-3302-0710
(祝祭日を含む月・水・木・金曜 昼1時～夕4時)
サイト <https://naba1987.web.fc2.com/>
住所 世田谷区上北沢4-19-12 シャンボール上北沢212



ジャパンマック

お酒や薬物・ギャンブルなどに問題を感じている方や、やめたい方からの
相談に応じ、依存症から離れるためのプログラムを提供しています。

電話 03-3916-7878 (平日 朝9時～夕5時30分)
サイト <https://www.japanmac.or.jp/>
メール office@japanmac.or.jp
住所 北区滝野川5-40-13



上野ダルク

薬物依存症からの回復を目指す方の通所・入所相談受けつけや支援、家族
の方への相談などをおこなっています。

電話 03-5819-3877 (平日 朝10時～夕5時)
住所 墨田区東駒形3-2-4

グレイス・ロード

ギャンブル^{いそんしょう}依存症、ネット・ゲーム^{いそんしょう}依存症で苦しんでいる方^{くる}を対象とした回復^{かた}としての回復^{たいしょう}支援^{かいふく}などをおこなっています。電話・メール・来所相談が可能です。

電話 055-287-8347（平日 朝10時～夕5時）

サイト <https://gracelord.jp/>

メール contact@gracelord.jp

住所 山梨県甲斐市竜王新町1-1



ヌジュミ

女性の依存症^{いそんしょう}のための回復^{かいふく}のプログラムを指針^{ししん}としたデイケア^{つうしょむりょう}（通所無料）です。ギャンブル^{しゃっきんへき}、借金癖^か、買い物^{もの}に問題^{もんだい}のある女性^{じょせい}の相談^{そうだん}に応^{おう}じています。

電話 045-744-6516 080-6611-7526
（平日 朝10時～夕5時 土・日・祝日 昼1時～夕4時）

FAX 045-744-6517

サイト <http://nujyumi.la.coocan.jp/>



ハームリダクション^{とうきょう}東京

『OKチャット』は、「薬物^{やくぶつ}やドラッグ^{つか}を使うことがある」「OD^{おーど}することがある」と安心して話せるチャットです。やめろって言^いいません。通報^{つうほう}しません。

サイト <https://hrtokyo.net/>

※OKチャット：サイトからチャットに入れます。

X(旧Twitter)・LINE・テレグラムに対応。

（月・火・木・金曜 昼2時～夕6時 休日のぞく）



保健所・保健センター

お住ま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。保健所・保健センター一覧は「東京都保健医療局」サイトから。

サイト https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/shisetsu/kuho_list.html



こころの電話相談（東京都立（総合）精神保健福祉センター）

こころの健康に関する相談をご本人、ご家族、関係機関の方から受けています。思春期・青年期のこころの問題、アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題は専門相談として受けています。

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）をおこないます。違法薬物のご相談でも警察に通報することはありません。ご相談は無料で、個人の秘密はお守りします。

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・島しょ地域の方
電話 03-3844-2212（精神保健福祉センター）

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・練馬区の方
電話 03-3302-7711（中部総合精神保健福祉センター）

多摩地域の方

電話 042-371-5560（多摩総合精神保健福祉センター）

（いずれも、平日 朝9時～夕5時 年末年始・祝日のぞく）

セクシュアル・マイノリティ電話法律相談 (東京弁護士会)

レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーなど、セクシュアル・
マイノリティの方が法律問題について弁護士に無料で電話相談ができます。

電話 03-3581-5515
(毎月第2・4木曜 タ5時～夜7時 祝祭日の場合は翌金曜)

出所後の生活が不安

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
などを受けることができます。親族など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、お問い合わせください。

※利用には条件があります。

【期間】原則として出所後6ヵ月以内(例外的に、追加で最長6ヵ月の延長を
する場合あり)

【支援内容】宿泊する居室の提供・食事の給与・金品の給貸与・就職などへ

の指導助言の実施など 参考：法務省保護局「応急の救護等及び

更生緊急保護等とは」(右のQRコード)



電話 03-3597-0120
住所 千代田区霞が関1-1-1 中央合同庁舎6号館A棟
サイト https://www.moj.go.jp/hogo1/soumu/hogo_index.html



Japan Association for Refugees (JAR)

なんみん らいにちちよくご じりつ ほうてき し え ん せいかつ しゅうろう
難民の来日直後から自立にいたるまで、法的な支援、生活、就労などさま
ざまな面めん でよりそいサポートします。でんわそうだん じむしょそうだん う
電話相談、事務所相談を受けつけて
います。らいほうまえ かなら
来訪前には必ずアポイントをとってください。

We provide comprehensive support for refugees from their arrival in Japan until they achieve self-reliance, assisting in legal matters, daily living, and employment among various other aspects. We are available for consultation both over the phone and at our office. Please make an appointment before visiting our office.

電話 0120-477-472

(難民専用フリーダイヤル：平日 朝10時～夕5時)

※上記の番号がご利用できない場合は、03-5379-6003までお電話ください。

メール contact@refugee.or.jp

住所 千代田区西神田 2-5-2 TASビル4階

(月・火・水・金曜 朝11時～夕4時)

TEL 0120-477-472 (TOLL-FREE SERVICE FOR REFUGEES /
ASYLUM SEEKERS : Open 10AM-5PM Mon-Fri)

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

E-mail contact@refugee.or.jp

Office TAS Building 4F 2-5-2 Nishikanda, Chiyoda-ku, Tokyo
(Open 11AM-4PM Mon, Tue, Wed, Fri)

Website <https://www.refugee.or.jp/>



みんなの人権 110 番（法務局）

差別や虐待、ハラスメントなど、さまざまな人権問題についての相談を受け
つけています。

電話 0570-003-110（平日 朝8時30分～夕5時15分）

サイト <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken20.html>



東京都ひきこもりサポートネット

ひきこもりに関することでなやんでいるご本人やご家族、ご兄弟などからの
相談を電話・メール・ピアオンライン・訪問・来所で受けつけています。

電話 0120-529-528
（月～土曜 朝10時～夕5時 年末年始・祝日のぞく）

サイト <https://hikikomori-tokyo.jp/>

メール <https://hikikomori-tokyo.jp/member/registry.php>（相談フォーム）



メモ
MEMO

よりそいホットライン

だれでもご利用いただけるなやみ相談窓口です。どんな方の、どんななやみにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。

電話 0120-279-338 (24時間受けつけ)

FAX 0120-773-776

サイト <https://www.since2011.net/yorisoi/>



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、さまざまな問題の解決策をワンストップで検索できる「生きる支援の総合検索サイト」です。

サイト <https://lifelink-db.org/>



とうきょう でんわ
東京いのちの電話

いのちの電話はだれにも相談することができず、ひとりでなやんでいる方のための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。

電話 03-3264-4343 (24時間年中無休)
サイト <https://www.indt.jp/>
<https://www.inochinodenwa-net.jp/> (相談用)



じさつ よぼう でんわ
自殺予防いのちの電話

さまざまな困難や危機にあつて、自殺をも考えておられる方の相談電話です。どうぞその苦しいお気持ちをお一人でかかえずに私たちに聴かせてください。

電話 0120-783-556
(夕4時～夜9時 ※毎月10日 朝8時～翌11日 朝8時)
サイト <https://www.inochinodenwa.org/>
<https://netsoudan.inochinodenwa.org/> (相談用)



とうきょう じさつ ぼう し
東京自殺防止センター

自殺を考えるほど、つらい気持ちをかかえるあなたへ。「孤独を感じる」「身近な人には打ち明けづらい」そんな苦しい思いを安心して話せる場です。

電話 03-5286-9090 (水～日曜 夜8時～夜2時30分
月曜 夜10時30分～夜2時30分
火曜 夕5時～夜2時30分 年中無休)
サイト <https://www.befrienders-jpn.org/>





くわしくは「東京都社会福祉協議会」サイト(右のQRコード)をごらんください。

社協名	住所	電話
足立区社協	足立区中央本町1-17-1	03-3880-5740
荒川区社協	荒川区南千住1-13-20	03-3802-2794
板橋区社協	板橋区板橋2-65-6 板橋区情報処理センター	03-3964-0235
江戸川区社協	江戸川区松島1-38-1 グリーンパレス内	03-5662-5557
大田区社協	大田区西蒲田7-49-2 大田区社会福祉センター内	03-3736-2021
葛飾区社協	葛飾区堀切3-34-1 地域福祉・障害者センター3階	03-5698-2411
北区社協	北区岸町1-6-17	03-3906-2352
江東区社協	江東区東陽6-2-17 高齢者総合福祉センター2階	03-3647-1895
品川区社協	品川区大井1-14-1 大井1丁目共同ビル2階	03-5718-7171
渋谷区社協	渋谷区宇田川町1-1 渋谷区役所内	03-5457-2757
新宿区社協	新宿区高田馬場1-17-20	03-5273-2941
杉並区社協	杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並	03-5347-1010
墨田区社協	墨田区東向島2-17-14 すみだボランティアセンター内	03-3614-3900
世田谷区社協	世田谷区成城6-3-10 成城6丁目事務所棟4階	03-5429-2200
台東区社協	台東区下谷1-2-11	03-5828-7545
中央区社協	中央区八丁堀4-1-5	03-3206-0506
千代田区社協	千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階	03-3265-1901
豊島区民社協	豊島区東池袋1-39-2 豊島区役所東池袋分庁舎3-4階	03-3981-2930
中野区社協	中野区中野5-68-7 スマイルなの4階	03-5380-0751
練馬区社協	練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階	03-3992-5600
文京区社協	文京区本郷4-15-14 文京区民センター4階	03-3812-3040
港区社協	港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階	03-6230-0280
目黒区社協	目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎別館1・3階	03-3719-8909

生活困窮者のための相談窓口

区名	問い合わせ先・住所		電話
足立区	福祉まるごと相談課東部	梅島2-2-2 足立区役所別館内	03-3880-5705
	福祉まるごと相談課西部	江北5-14-5 すこやかプラザあだち内	03-5888-4571
荒川区	仕事・生活サポートデスク	荒川2-2-3 荒川区役所内	03-3802-3094
板橋区	いたばし暮らしのサポートセンター		
	【板橋本部】	栄町36-1 グリーンホール内	03-6912-4591
	【赤塚分室】	赤塚6-38-1 赤塚福祉事務所内	03-6904-1332
	【志村分室】	蓮根2-28-1 志村福祉事務所内	03-5948-7088
江戸川区	くらしごと相談室		
	【中央】	中央1-3-17 江戸川区役所分庁舎内	03-5662-0085
	【小岩】	東小岩6-9-14 小岩区民館内	03-5876-7730
	【葛西】	東葛西7-12-6	03-5659-6626
大田区	生活再建・就労サポートセンター	ジョボタ 大森北1-11-1	03-6423-0251
葛飾区	自立相談支援窓口	立石5-13-1 葛飾区役所内	03-5654-8625
北区	くらしとしごと相談センター	岸町1-6-17 岸町ふれあい館内	03-6454-3104
江東区	生活支援部保護第一課	東陽4-11-28 江東区役所内	03-3647-8487
	生活支援部保護第二課	大島4-5-1 総合区民センター内	03-3637-3741
品川区	暮らし・しごと応援センター	広町2-1-36 品川区役所第二庁舎内	03-5742-9117
渋谷区	生活支援相談窓口	宇田川町1-1 渋谷区役所内	03-3463-2116
新宿区	生活支援相談窓口	新宿5-18-21 新宿区役所第二分庁舎内	03-5273-3853
	新宿区社会福祉協議会 総合相談窓口	高田馬場1-17-20	03-5273-3546
杉並区	くらしのサポートステーション	天沼3-19-16 ウェルファーム杉並内	03-3391-1751
墨田区	くらし・しごと相談室 すみだ	吾妻橋1-23-20 墨田区役所内	03-5608-6289
世田谷区	ぶらっとホーム世田谷	太子堂2-16-7 世田谷区役所分庁舎内	03-5431-5355
台東区	保護課生活困窮者支援担当	東上野4-5-6 台東区役所内	03-5246-1158
中央区	ふくしの総合相談窓口	築地1-1-1 中央区役所内	03-3546-5303
千代田区	生活支援課	九段南1-2-1 千代田区役所内	03-5211-4126
豊島区	くらし・しごと相談支援センター	南池袋2-45-1 豊島区役所内	03-4566-2454
中野区	中野くらしサポート	中野4-11-19 中野区役所内	03-3228-8950
練馬区	生活サポートセンター	豊玉北6-12-1 練馬区役所西庁舎内	03-3993-9963
文京区	自立相談支援窓口	春日1-16-21 文京区役所内	03-5803-1917
港区	港区生活・就労支援センター	六本木5-16-45	03-5114-8826
目黒区	めぐろくらしの相談窓口	上目黒2-19-15 目黒区役所内	03-5722-9370

ハローワーク

がっこうそつぎょうご かた さ い か かた こ そ だ はたら かた
 学校卒業後すぐの方や、34歳以下の方、子育てしながら働きたい方などのハロー
 ワークもあります。

くわしくは「東京労働局」サイト(右のQRコード)をごらんください。



所名	住所	おもな最寄駅	電話
足立	足立区千住1-4-1 東京芸術センター6～8階	JR線「北千住駅」	03-3870-8609
飯田橋	文京区後楽1-9-20 飯田橋合同庁舎内	JR線「飯田橋駅」	03-3812-8609
池袋	[池袋本庁舎] 豊島区東池袋3-5-13	JR線「池袋駅」	03-3987-8609
	[サンシャイン庁舎] 豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60 3階		03-5911-8609
上野	台東区東上野2-7-5 偕楽ビル東上野II 2・3階	JR 線「上野駅」	03-5818-8609
王子	北区王子6-1-17	JR 線「王子駅」	03-5390-8609
大森	大田区大森北4-16-7	JR 線「大森駅」	03-5493-8609
木場	江東区木場2-13-19	東京メトロ「木場駅」	03-3643-8609
品川	港区芝5-35-3	JR 線「田町駅」	03-5419-8609
渋谷	渋谷区神南1-3-5	JR 線「渋谷駅」「原宿駅」	03-3476-8609
新宿	[歌舞伎町庁舎] 新宿区歌舞伎町2-42-10	JR線「新宿駅」	03-3200-8609
	[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		03-5325-9593
墨田	墨田区江東橋2-19-12	JR線「錦糸町駅」	03-5669-8609

ふくしじむしょ
福祉事務所

福祉事務所名	住所・おもな最寄駅	電話
足立区福祉事務所 千住福祉課	足立区千住仲町19-3 千住庁舎内 JR線・東京メトロ千代田線・日比谷線・東武伊勢崎線「北千住駅」	03-3888-3142
足立区福祉事務所 中部第一・第二福祉課	足立区中央本町4-5-2 東武伊勢崎線「梅島駅」「五反野駅」	第一 03-3880-5875 第二 03-3880-5419
足立区福祉事務所 東部福祉課	足立区東綾瀬1-26-2 JR線・東京メトロ千代田線「綾瀬駅」	03-3605-7129
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」	03-3897-5013
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」	03-5831-5797
荒川区生活福祉課 保護相談係	荒川区荒川2-2-3 荒川区役所内 JR線「三河島駅」 京成線・東京メトロ千代田線「町屋駅」	03-3802-3111
板橋区 板橋福祉事務所	板橋区栄町36-1 グリーンホール内 東武東上線「大山駅」 都営三田線「板橋区役所前駅」	03-3579-2322
板橋区 赤塚福祉事務所	板橋区赤塚6-38-1 赤塚庁舎内 東武東上線「下赤塚駅」 東京メトロ有楽町線「地下鉄赤塚駅」	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」	03-3968-2331
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 江戸川区役所分庁舎内 JR線「新小岩駅」	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 小岩区民館内 JR線「小岩駅」	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 東京メトロ東西線「葛西駅」	03-5659-6610
大田区福祉部 大森生活福祉課	大田区大森西1-12-1 大森地域庁舎内 JR線「大森駅」	03-5843-1028
大田区福祉部 調布生活福祉課	大田区雪谷大塚町4-6 調布地域庁舎内 東急池上線「雪が谷大塚駅」	03-3726-5551
大田区福祉部 蒲田生活福祉課	大田区蒲田本町2-1-1 蒲田地域庁舎内 JR線「蒲田駅」 京急線「京急蒲田駅」	03-6715-8800
大田区福祉部 糎谷・羽田生活福祉課	大田区東糎谷1-21-15 糎谷・羽田地域庁舎内 京急線「大鳥居駅」	03-3741-6521
葛飾区福祉事務所 西生活課	葛飾区立石5-13-1 葛飾区総合庁舎内 京成線「京成立石駅」	03-5654-8284
葛飾区福祉事務所 東生活課	葛飾区金町1-6-24 東庁舎内 JR線「金町駅」 京成線「京成金町駅」	03-3607-2152
北区生活福祉課 相談係	北区王子本町1-4-14 北区役所第三庁舎内 JR線・東京メトロ南北線「王子駅」	03-3908-1144
江東区福祉事務所 保護第一課	江東区東陽4-11-28 江東区役所内 東京メトロ東西線「東陽町駅」	03-3645-3106
江東区福祉事務所 保護第二課	江東区大島4-5-1 江東区総合区民センター内 都営新宿線「西大島駅」	03-3637-2707
品川区生活福祉課	品川区広町2-1-36 品川区役所第二庁舎内 JR線・りんかい線・東急大井町線「大井町駅」	03-5742-6714
渋谷区生活福祉課	渋谷区神南1-8-6 渋谷区役所北谷分庁舎内 各線「渋谷駅」	03-3463-2042
新宿区福祉部 生活福祉課	新宿区新宿5-18-21 新宿区役所第二分庁舎内 東京メトロ副都心線「新宿3丁目駅」	03-5273-4570

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内 JR線・東京メトロ丸の内線「荻窪駅」	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」 東京メトロ丸の内線「新高円寺駅」	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」	03-3332-7221
墨田区生活福祉課	墨田区吾妻橋1-23-20 墨田区役所内 東武伊勢崎線・都営浅草線・東京メトロ銀座線「浅草駅」	03-5608-6154
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」「世田谷駅」	03-5432-2846
世田谷区玉川総合支所 生活支援担当	世田谷区等々力3-4-1 東急大井町線「等々力駅」	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」	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 北沢タウンホール内 小田急線・京王井の頭線「下北沢駅」	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」	03-3326-6112
台東区福祉事務所	台東区東上野4-5-6 台東区役所内 JR線・東京メトロ日比谷線「上野駅」	03-5246-1183
中央区地域福祉課	中央区築地1-1-1 中央区役所内 東京メトロ有楽町線「新富町駅」 日比谷線「築地駅」	03-3546-5208
千代田区生活支援課	千代田区九段南1-2-1 千代田区役所内 東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線「九段下駅」	03-5211-4126
豊島区生活福祉課	豊島区東池袋1-39-2 東池袋分庁舎内 各線「池袋駅」	03-3981-1842
豊島区西部 生活福祉課	豊島区要町1-5-1 区民ひろば要 東京メトロ有楽町線・副都心線「要町駅」	03-5917-5762
中野区福祉事務所 生活支援課生活相談係	中野区中野4-11-19 中野区役所内 JR線「中野駅」	03-3228-8927
練馬区練馬 総合福祉事務所	練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所内 西武池袋線・都営大江戸線「練馬駅」	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 石神井庁舎内 西武池袋線「石神井公園駅」	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 光が丘区民センター内 都営大江戸線「光が丘駅」	03-5997-7714
練馬区大泉 総合福祉事務所	練馬区東大泉1-29-1 ゆめりあ1内 西武池袋線「大泉学園駅」	03-5905-5263
文京区福祉事務所 生活福祉課	文京区春日1-16-21 文京区役所内 東京メトロ南北線・丸の内線「後楽園駅」 JR線「水道橋駅」	03-5803-1216
港区福祉事務所・ 芝地区	港区芝公園1-5-25 芝地区総合支所内 JR線「浜松町駅」 都営浅草線・大江戸線「大門駅」	03-3578-3171
港区福祉事務所・ 麻布地区	港区六本木5-16-45 麻布地区総合支所内 東京メトロ日比谷線・都営大江戸線「六本木駅」	03-5114-8823
港区福祉事務所・ 赤坂地区	港区赤坂4-18-13 赤坂地区総合支所内 東京メトロ銀座線・丸の内線・半蔵門線「赤坂見附駅」	03-5413-7277
港区福祉事務所・ 高輪地区	港区高輪1-16-25 高輪地区総合支所内 東京メトロ南北線・都営三田線「白金高輪駅」	03-5421-7087
港区福祉事務所・ 芝浦港南地区	港区芝浦1-16-1 芝浦港南地区総合支所内 JR線「田町駅」 都営三田線「三田駅」	03-6400-0023
目黒区生活福祉課 相談支援係	目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎内 東急東横線・東京メトロ日比谷線「中目黒駅」	03-5722-9853

メモ
MEMO

ろじょうだっしゅつ せいかつ どうきょう く へん
路上脱出・生活 SOS ガイド 東京 23 区編

第一版	2018 年 12 月 1 日
改訂六版	2024 年 8 月 31 日
改訂六版（一部更新）	2026 年 9 月 30 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日本 〒162-0811 新宿区水道町 4-28 JC 江戸川橋ビル 2 階 TEL 03-6802-6073 FAX 03-6802-6074
デザイン	めぐるデザイン

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。

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。

ビッグイシュー日本は大阪府より認定を受けた認定 NPO 法人です。ビッグイシュー日本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、「ビッグイシュー日本」サイト (<https://bigissue.or.jp/> 右の QR コード) からご覧いただくことができます。

