

# 親から子へ 希望のかけはし

生活マニュアルハンドブック



編集・発行 NPO 法人フリースペースふきのとう  
作成協力 佐世保市、佐世保市社会福祉協議会  
長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター

第18回 九州ろうきん「NPO助成」事業





## 目次



1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. ハンドブックを手にしたあなたへ・・・・・・・・・・ 2
3. ひきこもり経験の子を持つ親の声・・・・・・・・・・ 3  
「あなたに、寄り添う」（種本 健一さん）
4. 暮らしのアイデア集・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
5. 緊急時の連絡・相談先・避難先・・・・・・・・・・ 8
6. 各家庭記入シート・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
7. 生活に困ったら・・・？・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
8. よくある質問・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
9. 生活に困ったときの相談場所・・・・・・・・・・ 16  
NPO 法人 フリースペースふきのとう  
行政機関等の相談先リスト  
民間の相談先等



表紙絵・裏表紙絵：満野美由紀さん  
挿絵：川原 夕佳さん  
挿絵：福海 野衣さん

# はじめに

NPO 法人フリースペースふきのとう

理事長 山北 眞由美

1988 年「フリースペースふきのとう」は、親の会として発足しました。それ以来 34 年の歴史の中で、いつも大切にしてきたのが憲法的視点です。

ひきこもりの当事者の方は、働くことが出来ないことで自分自身を責め続けています。

憲法では「国民は健康で文化的な生活を送る権利を持ち、国は社会保障の向上、増進に努めなければならない」として自己責任論を正面から否定しています。

ふきのとうの催す「親の会」「家族の会」は当事者の個としての尊厳を重んじ、不当な差別的な扱いを受けることがないようにするとともに、当事者の意思を十分に尊重し必要な支援を行うことを強く望んでいます。

2005 年より親や子どもの居場所として「ぽこ・あ・ぽこ」を開設、2010 年には NPO 法人格を取得し、青年若者、家族の居場所として「ぼれぼれ」および常設の事務所を開設しました。

親たちの願いをまとめると次の 5 つの支援です。①子ども・若者の居場所活動 ②親の会、家族の会の開設 ③相談活動 ④当事者の社会参加 ⑤他機関や他団体との連携です。

この 34 年間の取り組みで多くの成果を得ることができました。親の会、支援スタッフ、当事者の皆さん三者が信頼関係を保ちながら、当事者本人が自ら居場所に参加し、共感できる仲間と語り合う居場所活動に参加しています。

このハンドブックの作成に至ったのは「ひきこもり家族の会」で親の年齢が高齢化し、40 才～50 才の子どもをもつ親の実態があるからです。「家族の会」の中では、親亡き後の本人の生活が現実的な問題となっています。

家族の会の苦悩は深く厳しいものです。この苦しみを少しでも和らげるために親が子に残すハンドブックを作ったのです。こうした現状と長期ひきこもり状態に悩む本人を支援するために、佐世保市障がい福祉課、佐世保市社会福祉協議会の協力を得てハンドブック作成をスタートさせました。親たちは取り組みの話し合いの中で、将来への漠然とした不安から、子どもを残す親自身の覚悟が生まれ気持ちを整理することができるようになりました。こんな親たちの思いを込めたハンドブックができました。

当事者のみなさん、親の方が亡くなったあと、戸惑うこともあるかもしれませんが、分からないことや困ったことがあれば、まずこの冊子に目を通してみてください。それでも心配があれば「フリースペースふきのとう」をはじめ、保健所や社会福祉協議会などに連絡をしてください。

私たちは、あなたに希望を持って明日を迎えて欲しいと強く願っています。



## ハンドブックを手にしたあなたへ

生活マニュアルハンドブック作成班

いまあなたはどのような気持ちでこのハンドブックを手にはしていますか。

このハンドブックは、あなたが生活を送るうえで困ったとき、不安があるとき、緊急事態が起こってどうすればよいのか分からないときに、少しでも手助けができればと願い作成しました。

このハンドブックが、あなたの生活を支え、新たな希望となることを願っています。しかし、読む気が起こらなければ、その時は電話の横にでも置いておき、「困ったらハンドブックがある」ということを忘れないでください。

ハンドブックには、暮らしの知恵や生活の送り方、親戚や近所で相談できる人の連絡先、暮らしに困ったときの相談先のリスト、親からのメッセージなどが書かれています。

ひょっとすると、あなたは不安や焦り、葛藤やもどかしさから、先が見えず、暗い未来を描いているかもしれません。でも、そんなことはありません。人はだれでも、誰かに支えられて生きています。困ったら支えてもらい、困っている人がいたら支えることで、世の中が成り立っています。

あなたは一人で生きてはいません。それは、このハンドブックを読むことで分かるかもしれません。相談できる人、相談できる場所があることを忘れないでください。

このハンドブックが、あなたの新しい人生のステージへの案内役となりますように！

（文責：中村学園大学講師 益田 仁）



### 3. ひきこもり経験の子をもつ親の声

## あなたに、寄り添う

種本 健一さん

時代はとんでもないスピードで変化し続け、「競争社会」や「人材育成」という言葉を前面に押し出した教育がなされ、点数評価によって勉強が嫌いになったり、いじめや体罰などさまざまな理由で「登校拒否・不登校」になったり、「ひきこもり」になる方が増加しています。

登校拒否・不登校を経験した小学生の声には「学校は何のためにあるのか、なぜ居場所もないのに行かなければならないのか、何を勉強するところなのか」と苦しんでいます。学校生活に適應できないで自分を責め続けている人もいます。また、親以外誰にも相談できていない人もいます。

一方で、「教育機会確保法」が施行され、学校以外の学びの機会の保証が行われることになりました。これにより学校に行けない子どもたちが学習できるようになりました。国と自治体と子どもとその保護者に対して『必要な情報の提供、助言、その他の支援を行うために必要な措置を講ずることとする』と記されています。それにより、フリースクールや居場所的存在でサポートする体制も確保されています。

また、社会的生きづらさを抱える若者は、バブル崩壊のころから、学童期以降ひきこもり、精神のバランスをくずしたり、社会の関係を絶ったまま、成人してしまう若者が増えてきました。長期化、複合化、高齢化などし、コロナ渦の中、若者の抱える困難の質はさらに深刻化してきました。彼らが社会的な自立を果たすまでには、長期的、包括的な支援が必要となります。

昨今、ロシア軍によるウクライナ侵攻での影響で、輸入の原材料が高騰したり、物流コストが高くなり、生活物資の値上がりで、生活が苦しくなる家庭も増えてきています。一般家庭で単独で年金保険料など、経済負担をすることが

困難になってきています。親たちも高齢化が進み「自分に何かあれば、この子はどうなるのだろう」という大きな不安を抱えています。

ひとりで悩まず、支援者や、協力者に相談し、広く社会に子の状況を知っていただきたいのです。そして社会からたくさんの支援を頂きたいと願っています。

また支援者側にも、相手（相談者）の目線以下に立って、相手の言葉を心の耳でしっかり聞いてもらいたいと思います。地域社会が連携した協力体制が必要です。

「不登校」や「ひきこもり」の本質的な解決のためには、徹底して「信じて、」任せて、「待つ、」ことと思います。大きな愛情と信頼感で接していれば、暗く長いトンネルから抜けるチャンスは必ずくると思います。

「人の命」と「未来」が大切にされなければなりません。



## 4. 暮らしのアイデア集

このコーナーでは、生活のするうえで必要な暮らしのアイデアをまとめています。いずれも、「ふきのとう」に集うお母さんたち（お父さんも）が書いてくれたアイデアです！

### 衣類

- 洗濯するときは、色がついているもの（特にジーパンなど）は別に洗う。他のものに色がついてしまう。
- 靴がぬれたら、新聞紙をまるめて入れておく（湿気がとれる）。
- 洗濯物を干すときは、しわを伸ばして干すと、乾いた時しわしわにならない。

### 食

- 米のとぎ汁は食器洗いにもよい。
- ごはんは、長時間保温するより、炊けたら、小分けして冷凍し、食べる時にレンジで温める。
- 少しずつ残った野菜は、細かく刻んでスープにする。みそ味やコンソメ味で。
- 簡単みそ汁→お椀にみそとかつお節を入れ、お湯をそそぎお好みでネギを刻んでのせる。

### 住

- 布団は敷きっぱなしにせず、時々たたみ、位置をずらす（ベッドの布団も）。湿気でカビが生えないように。
- 長い間使っていない電気コードはコンセントから抜いておく。ホコリがたまって火事の原因になることも（市販品でコンセントカバーがあるよ）。タコ足配線はやめよう。
- ゴミ出しは、こまめに出す。分別もすること（燃やせるゴミ・不燃ゴミ・資源ゴミ）。また、出せる日と場所も確認。詳しくは次のページに書いてあるよ。



## ゴミの出し方について

まず、指定ゴミ袋と透明ビニール袋を準備しておきます。



### ○ 指定ゴミ袋

市から「指定ゴミ袋購入補助券」が送られてきます。

一人につき年間5枚です。

**購入補助券**⇒

購入補助券は、大切に保管し、ゴミ袋を購入するときに持参してください。

補助券がないと高額になります。

ゴミ袋は、市内のスーパーやコンビニで購入できます。

**指定ゴミ袋**⇒



### ○ 透明ビニール袋・スーパーの袋

資源物のみに使います。

資源物とは

ダンボールのみ・カンのみ・ビンのみ・ペットボトルのみ、など各袋に入れて出す  
ゴミの事です（※詳しくはごみカレンダー分別表を良く見てください）。

### ☆ スーパーで出せるもの

牛乳パック、食品トレイなどは別にスーパーで出せます。

出し方は、これらを水洗し乾かして、まとめて各スーパーに設置されている回収箱に入れます。

### ☆ ごみカレンダー・分別表が毎年配布されます。

目のつくところに貼っておき、分別表にしたがって、指定日に近くのゴミステーション（いわゆる近所のゴミ置き場）に出しましょう。

### <自由記入欄>

ゴミ捨て場、ゴミ捨ての曜日等

## その他



- 風の予防に、手洗いとうがいをこまめにする。  
喉が痛いときは、お湯やお茶に塩をすこし入れてうがいをする。
- 熱が出たときは、アイスノンや、ビニール袋に氷を入れてタオルでくるんだもので頭や脇の下を冷やす。
- 軽いやけど→やけどした箇所を流水で冷やし、その後保冷剤や氷をタオルにくるみ、赤くなっているところを冷やす。痛みがとれるまで。



何日も病状が続いたらすぐ病院へ行くこと！



- ラジオ体操を思い出してやってみよう！（免疫力・抵抗力がアップするよ！）
- ポストの中の郵便物は必ず取ること。
- 買い物に行けない時は、食材や弁当の宅配業者やネットショップもあるよ。

### <その他>

---

## 親が備えておくこと

- 生活設計表を作って、親子で少しずつ話し合っていく（P11も参照）。
- 「佐世保市『知ってってノート』」を活用する（P10）。
- ATM の使い方を教えておく一分からない時は銀行員に聞く、コンビニにもある。
- 公共料金などの口座引き落としをするため、いずれは、子どもの名義の口座に変えておく。
- 町内の民生委員や町内会長などへ子どもの状態を知らせておく。

## ５．緊急時の連絡・相談先・避難先～何かあったらすぐ相談を！

☆緊急時！（警察１１０番・救急１１９番など）→次のページ

○ 最寄りの病院

病院名：\_\_\_\_\_

住所：\_\_\_\_\_

TEL：\_\_\_\_\_

○親戚等 \_\_\_\_\_さん

連絡先：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_さん

連絡先：\_\_\_\_\_

☆生活に困ったときの相談場所(役所やNPO ふきのとう等)はP16～23にあるよ。

○ 緊急避難場所（地震や土砂崩れなど）

地図

## 緊急時の対応



○あなた自身が病気・ケガで動けない！

119番へ電話して、救急車を呼ぶ。

- ①「救急です」、「住所・氏名・年齢・病状」を伝える。  
②保険証・(あれば)携帯電話・財布を持参する。  
(日頃から同じ場所に常備しておきましょう)

③「 」へ連絡する

連絡先：「\_\_\_\_\_」

つながらない時は

「[こちら](#)」へ連絡する

連絡先：「\_\_\_\_\_」

○突然、**親が**倒れた、意識をなくした

119番へ電話して、救急車を呼ぶ。

- ①「救急です」、「住所・氏名・年齢・病状」を伝える。救急車にいっしょに乗る。
- ②保険証・(あれば)携帯電話・財布を持参する。

③「 」へ連絡する

連絡先：「

つながらない時は

「 」へ連絡する

連絡先：「

#### ④医師との話し合い

親の回復の見込みがない場合は、「普段からの親の病気に対する意思を話す」☆延命治療の確認等

普段からの親の思いは「佐世保市『知っとしてノート』」を見てみよう。

### 『知っとしてノート』とは？

『知っとしてノート』とは、『介護予防手帳』と『エンディングノート』が一緒になった、佐世保市のオリジナルノート（ファイル）です。

『エンディングノート』は、ご自身のこれまで生きてきた証や、これからの希望を書き留めておくためのノートです。

希望や要望を残すことで、家族等への負担を軽減することができます。よりよく、自分らしい生き方・自分らしい最期を迎えるための準備ノートとして活用していただくよう、佐世保市在宅医療・介護連携協議会が作成しています。

このノートで、自分のことを、家族や大切な人に、知っていてほしい（知っとして）という思いを伝えてみてはいかがでしょうか。

★『佐世保市在宅医療介護連携ウェブサイト“かっちえて”』からダウンロードできます。

<http://www.sasebo-zaitaku.net/>



### 『知っとしてノート』配布先一覧

佐世保市役所長寿社会課・市内各地域包括支援センター・佐世保市在宅医療・介護連携サポートセンター（佐世保市医師会内）で配布しています。事前にお問い合わせください。

☆なお、「各家庭記入シート」（P11）にも、生活に必要な情報を整理する簡単な記入欄があります。





## 6. 各家庭記入シート

このページでは、それぞれのお家で、日頃から家族が共有しておくの良い情報のうち、特に生活費にまつわる項目を設けました。

ひとりで安心して生活するには、月にいくら必要なのか。水道光熱費などの引き落とし先口座はどこか。親亡きあと、当面生活することができる資産（預貯金）はいくら位か。親族の中で頼ることができる人は誰か等。

親御さんは、このページを活用して、少しずつご本人に伝えて頂ければと思います。

### 月々の生活費

- ・ 食費 \_\_\_\_\_ 円
  - ・ 水道光熱費 \_\_\_\_\_ 円
  - ・ 通信費（電話・インターネット接続等） \_\_\_\_\_ 円
  - ・ 家賃（マンション・アパートにお住まいの方） \_\_\_\_\_ 円
  - ・ 燃料費（冬季の灯油代、ガソリン代等） \_\_\_\_\_ 円
  - ・ 雑費（衣類・遊興費・交通費等） \_\_\_\_\_ 円
  - ・ その他 \_\_\_\_\_ 円
  - ・ その他 \_\_\_\_\_ 円
- 合計 \_\_\_\_\_ 円

### 引き落とし先口座

（例：電気・・・〇〇銀行△△支店 口座番号 1234567）

- 電気・・・ \_\_\_\_\_
- ガス・・・ \_\_\_\_\_
- 水道・・・ \_\_\_\_\_
- 電話・ネット・・・ \_\_\_\_\_
- その他・・・ \_\_\_\_\_

資産（預貯金）

\_\_\_\_\_ 銀行 \_\_\_\_\_ 支店 \_\_\_\_\_ 円

\_\_\_\_\_ 銀行 \_\_\_\_\_ 支店 \_\_\_\_\_ 円

不動産・生命保険・遺産・介護や延命治療等に関する記入欄

|  |
|--|
|  |
|--|

相談できる人

| 氏 名 | 間 柄 | 住 所 | 連絡先 | その他 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
|     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |

☆悩みや不安、生活で困ったことがあれば、行政や NPO の相談窓口もあることを忘れないでくださいね！（P16-23）

親御さんからのメッセージ

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



## 7. 生活に困ったら・・・？

生きていくために、まずは持っている資産（P10、各家庭記入シート）を活用しましょう。又、状況によって利用出来る福祉制度を活用しましょう。

〔生活費を確保するために〕

### 障害をお持ちの方

お住まいの市区町村窓口にて障害基礎年金の申請をしてみましょう。障害基礎年金をもらえるようになった後、他に収入や資産が無く最低生活費に満たない場合は、足りない分を生活保護でカバーすることができます。

### 活用できる制度や資産が無い又は少ない方、親族に頼れない方

お住まいの市区町村窓口にて生活保護の申請を検討しましょう。手続きには数日（14 日程度）かかるので、貯金も含めた所持金が底を付く前に相談しましょう。最低生活費に足りない分の、生活費の支給が受けられる他、医療等も保障されます。

〔出費をおさえる〕

収入が少ない方や無い方、生活保護を受けている方、障害を持つ方には、税金（所得税・住民税）や社会保険料（国民健康保険・介護保険料・国民年金）などの軽減・免除の制度があります

＊もしも大きな怪我や病気で高額な医療費がかかったときは、負担を軽くしてもらえる仕組みがあります。

＊障害年金を申請する必要が出てきたとき、年金に加入していないと受けられません。国民年金には必ず加入して免除や減額の手続きをしましょう。

### 詐欺などにも注意！

身に覚えのない、高額な請求書が届いたら、焦らず対応しましょう。お金を払わないで、まずは相談しましょう。

## 8. よくある質問

### 持ち家に住んでいると生活保護を受けられない？

Q. 収入もなく、金銭的な援助をしてくれる身内もいませんが、住んでいる家が持ち家です。古い家で土地も狭いので、売れるかどうか心配です。売っても値段が安そうですが、生活保護を受けるには、家を売らないとダメですか？

A. 個別の判断は、福祉事務所が行います。原則的には活用できる資産は売却が求められますが、売れる見込みがない場合や、売っても利益が少ないと思われる場合などは住み続けることが認められる場合があります。生活保護担当に相談してみてください。

### 車を持っていると生活保護を受けられない？

Q. 以前、働いていた頃に通勤で使っていた古い車を持っています。今は通院に使っています。収入が無いので、生活保護を申請したいと思っていますが、出来ますか？

A. 生活保護の申請は可能です。受けられるかどうかは、それぞれの状況に応じて福祉事務所が判断します。事情によって車の保有が認められる場合がありますので、生活保護担当に相談してみてください。

分からないことは、佐世保市社会福祉協議会 総合相談支援課 生活困窮者自立相談支援係 担当者に相談しましょう！具体的な手続や窓口のご案内、お手伝いをします！！

（相談先）

① 佐世保市社会福祉協議会 総合相談支援課 生活困窮者自立相談支援係  
（0956-23-0265）

受付時間：月曜～金曜（祝祭日をのぞく）8時30分～17時15分

② 生活保護申請窓口 佐世保市役所 生活福祉課  
（0956-24-1111）

受付時間：月曜～金曜（祝祭日をのぞく）8時30分～17時15分



## 9. 生活に困ったときの相談場所

### フリースペースふきのとう



〒857-0874

長崎県佐世保市京坪町 8-1

TEL：0956-25-6222

FAX：0956-76-8131

開局日：月・火・木・金・土曜日の10時～  
16時

閉局日：水・日曜日・祝日・お盆・年末年始

e-mail [f-porepore@shirt.ocn.ne.jp](mailto:f-porepore@shirt.ocn.ne.jp)

<http://fsfukinotou.ec-net.jp>



### みちのり

京町バス停より 徒歩3分  
体育文化館バス停より 徒歩2分  
MR 松浦鉄道中佐世保駅より 徒歩5分

戸尾市場の近くにあります。  
エレナ京坪店が道向かいにあります。  
鉄筋4階建てのビルの2階です。  
開設日には、スタッフが作った木の看板が立っています。



Q：フリースペースふきのとうってどんなところ？

A：不登校・ひきこもりの当事者や親と向き合いながら、文字通り自由な居場所をつくっています。また、親の会・家族の会を支援する活動もしています。性別や年齢に関係なく、誰でも自由に訪れることができますので、あなたも一度尋ねてみませんか？

## 行政機関等の相談場所リスト



### 佐世保市内の相談機関

#### ① 佐世保市保健所（佐世保市役所障がい福祉課）【相談無料】

【受付時間】 月～金（祝日および年末・年始を除く）8：30～17：15

【住所】 佐世保市高砂町5－1 佐世保市中央保健福祉センター すこやかプラザ1階

【電話番号】 0956－24－1111

【ファックス番号】 0956－25－2281

※ひきこもりに関する相談支援について、NPO 法人フリースペースふきのとうに業務委託をしています。

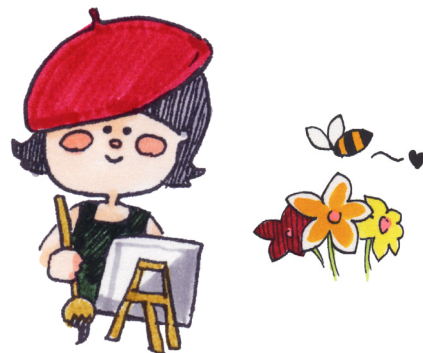
#### ② 佐世保市社会福祉協議会【相談無料】（詳しくは次のページ）

【受付時間】 月～金（祝日および年末・年始を除く）8：30～17：15

【住所】 佐世保市八幡町6－1

【電話番号】 0956－23－0265

【ファックス番号】 0956－23－3175





◆佐世保市社会福祉協議会〔<http://www.sasebo-shakyo.or.jp/>〕

| 所在地                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 電話（代表）                            | 受付時間                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 〒857-0028<br>佐世保市八幡町 6-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0956-23-3174<br>※FAX：0956-23-3175 | 月～金の8:30～17:15<br>※但し年末年始・祝日を除く |
| <p>社会福祉協議会（略称：社協）は、地域福祉を推進する民間の団体です。社協は、地域住民の福祉活動支援、ボランティア活動支援、福祉課題を抱えた方への相談援助活動、在宅福祉サービス事業などをおこなうことで、誰もが安心して暮らせるふくしのまちづくりを進めています。</p> <p>〔事業内容〕※相談・援助に関するもの</p> <p>●日常生活自立支援事業<br/>判断能力に不安のある認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者の方が、安心して地域で暮らせるように、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などの代行を行います。</p> <p>●成年後見事業〔直通電話：0956-22-1020〕<br/>認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などの、自分で判断ができない方が安心して生活できるよう、家庭裁判所の選任により社協が後見人等となって、財産管理や適切な福祉サービスの利用のための支援を行います。成年後見制度の市民への啓発活動や相談への対応も行います。</p> <p>●生活困窮者自立支援事業〔直通電話：0956-23-0265〕<br/>生活に困窮されている方が、経済的困窮状態や社会的孤立から脱却することを支援するために、相談窓口を開設しています。相談員がお一人お一人のお気持ちや生活状況等を伺い、関係機関との連携を図りながら、自立に向けた計画の作成等を始め寄り添った支援をいたします。</p> <p>●資金貸付事業 ※それぞれ条件がありますので詳しくはお尋ねください。<br/>○佐世保市福祉資金貸付事業〔直通電話：0956-25-4729〕<br/>一時的に生活が困難となり、生活再建のために資金が必要となった方に対して、小口の資金貸付を行います。<br/>○生活福祉資金貸付事業〔直通電話：0956-25-4729〕<br/>経済的自立・生活意欲の助長を目指す事業であり、失業者や低所得者、高齢者及び障がい者世帯などに、生活課題に応じた資金の貸付と相談援助を行います。</p> <p>●佐世保福祉人材バンク〔直通電話：0956-24-1184〕<br/>福祉の仕事に就職を希望している方々と、人材を必要としている福祉施設などをつなぎます。また、県内の福祉施設などの求人情報の紹介や、就職セミナー、合同面談会の開催等も行っています。</p> |                                   |                                 |

## 佐世保市外の相談機関

### ① 長崎県ひきこもり地域支援センター【相談無料】

【受付時間】月～金（祝日および年末・年始を除く）9：00～17：45

電話相談、来所相談（予約制）をお受けします。まずはお電話下さい。

|   | 名称                     | 住所              | 電話番号         |
|---|------------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 長崎こども・女性・<br>障害者支援センター | 長崎市橋口町10-22     | 095-846-5115 |
| 2 | 西彼保健所                  | 長崎市滑石1-9-5      | 095-856-5159 |
| 3 | 県央保健所                  | 諫早市栄田町26-49     | 0957-26-3306 |
| 4 | 県南保健所                  | 島原市新田町347-9     | 0957-62-3289 |
| 5 | 県北保健所                  | 平戸市田平町里免1126-1  | 0950-57-3933 |
| 6 | 五島保健所                  | 五島市福江町7-2       | 0959-72-3125 |
| 7 | 上五島保健所                 | 新上五島町有川郷2254-17 | 0959-42-1121 |
| 8 | 壱岐保健所                  | 壱岐市郷ノ浦町本村蝕620-5 | 0920-47-0260 |
| 9 | 対馬保健所                  | 対馬市厳原町宮谷224     | 0920-52-0166 |

### ② 長崎県内の公的な相談機関【相談無料】

【受付時間】月～金（祝日および年末・年始を除く）8：45～17：15

| 名称     | 住所       | 電話番号         |
|--------|----------|--------------|
| 長崎市保健所 | 長崎市桜町6-3 | 095-829-1153 |

### ③ 長崎県子ども・若者総合相談センター ゆめおす【相談無料】

【受付時間】月・火・水・金・土（祝日および年末・年始を除く）10：00～1

8：00

| 住所                                    | 電話番号             | ファックス番号      |
|---------------------------------------|------------------|--------------|
| 〒850-0031<br>長崎県長崎市桜町4番1号<br>長崎商工会館9階 | 095-824-632<br>5 | 095-824-6400 |



民間の相談先リスト

|    | 団体名                   | 郵便       | 住所                        | 事業内容                                      | 対象                    | 会場等                 | 備考                                    |
|----|-----------------------|----------|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------------------|
| 1  | 親の会たんぽぽ               | 851-0022 | 長崎市館内町 10-9               | 登校拒否・ひきこもりの子を持つ親の自助グループ子どもと若者の居場所提供       | 登校拒否・ひきこもりの子を持つ親      | 通常 桜町地域学校交流センター     | 代表 古豊史子氏<br>090-9723-2651             |
| 2  | 特定非営利活動法人心澄           | 850-0022 | 長崎市馬町 48-1 長崎県市町村会館馬町別館3階 | 家族相談。当事者相談、訪問支援等                          | ひきこもり問題を持つ家族・当事者      | 居場所                 | 理事長 宮本鷹明氏<br>090-2084-4696            |
| 3  | 特定非営利活動法人フリースペースふきのとう | 857-0874 | 長崎県佐世保市京坪町 8-1            | 不登校・ひきこもりの当事者の親の会を開催と、居場所等提供              | 不登校・ひきこもりの問題を持つ家族・当事者 |                     | 理事長 山北眞由美氏<br>0956-25-6222            |
| 4  | 中里・皆瀬地区親の会            | 858-0904 | 佐世保市中里町 192-2 千北様方        | 親や家族が集う場                                  | 不登校・ひきこもり             | かいぜ 学童保育            | 代表 千北充範氏<br>090-7164-9355             |
| 5  | ワワワの親の会               | 859-6134 | 佐世保市江迎町田ノ元免 963-9 田川様方    | 不登校・ひきこもり親の会（定例第2土曜日10～12時）               | 不登校・ひきこもりの子を持つ親の会     | 江迎町 文化会館            | 代表 田川久美子氏<br>090-9722-3348            |
| 6  | 不登校・ひきこもり支援団体「のんさん」   | 857-0404 | 佐世保市小佐々町田原 13 本立寺内        | 不登校・ひきこもり問題で悩む方とそこそご家族の心の安心を提供する集まり。訪問も行う | 不登校・ひきこもりの本人及び家族      | 本立寺                 | スタッフはスクールカウンセラーも行っている<br>0956-68-2043 |
| 7  | ゆるゆるどころアーバ            | 854-1103 | 諫早市飯森町中山 650-9            | 不登校・ひきこもりの親・家族の憩いの場                       | 不登校・ひきこもり当事者、家族       | ゆるゆる どころアーバー        | 代表 牟田淳子氏<br>090-1973-1960             |
| 8  | 家族会『花たば』              | 859-0406 | 諫早市多良見町木床 1699 佐藤様方       | 自助グループの会                                  | ひきこもりの家族              | 長崎県こども・女性・障害者支援センター | 代表 佐藤正義氏<br>090-1362-1438             |
| 9  | 特定非営利活動法人スクート         | 856-0807 | 大村市宮小路2丁目538-1            | フリースクール、親の会、勉強会、ヤングケアラー支援事業               | 小学生、当事者の保護者、当事者       | スクート施設(まなび舎)        | 代表 内海 弘文氏<br>090-9659-7268            |
| 10 | ひきこもり家族の会「あじさいの会」     | 854-0046 | 諫早市原口町 689 川崎様方           | 不登校・ひきこもり親・家族の集い                          | 不登校・ひきこもり親・家族         | 県央保健所               | 代表 川崎 利恵子氏<br>0957-23-1951            |

|    | 団体名               | 郵便       | 住所                                 | 事業内容                                                   | 対象                  | 会場等                                  | 備考                                                         |
|----|-------------------|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 11 | 不登校・ひきこもり家族会「なの花」 | 856-0822 | 大村市古町2丁目 1587<br>花みずき              | 不登校やひきこもりの当事者を抱える家族の支援。家族会の開催及び不登校やひきこもりに関する講演会や研修会の開催 | 不登校やひきこもりの当事者を抱える家族 |                                      | 事務局 永山真美氏<br>080-6447-9536                                 |
| 12 | 不登校児の家族会「なずな」     | 856-0822 | 大村市古町2丁目 1587<br>花みずき              | 不登校児とその親の支援。当事者の居場所づくりや体験農業など                          | 不登校の当事者とその家族        | 体験農業は野岳町のシェア農園にて                     | 代表 中村晃子氏<br>0957-46-3692                                   |
| 13 | 大村地区不登校を考える親の会    | 856-0028 | 大村市坂口町 374-6(うえき心療内科クリニック内)        | 家族のつどい(年2回の集まり)                                        | 不登校・ひきこもりの問題を持つ家族   |                                      | 主に家族支援<br>0957-54-6000<br>(うえき心療内科)<br>植木加奈子氏              |
| 14 | 話輪和の会             | 859-5503 | 平戸市上中津良町 1443<br>相知様方              | 不登校・ひきこもりの相談                                           |                     |                                      | 代表 相知眞行氏<br>090-4353-9167                                  |
| 15 | ひきこもり・不登校の家族のつどい  | 859-4501 | 松浦市志佐町浦免 651-11<br>白波洋子様方          | 親や家族が集う場                                               | ひきこもり・不登校           | 問合わせ<br>市福祉事務所障がい福祉課<br>0956-72-1111 | 代表 白波洋子氏<br>0956-72-2687<br>松浦市福祉事務所障がい福祉課<br>0956-72-1111 |
| 16 | 親の会こもれび           | 857-0312 | 北松浦郡佐々町市場免 23-1                    | 親や家族が集う場                                               | 不登校・ひきこもり・発達障害      | 佐々町福祉センター                            | 代表 土橋公江氏<br>0956-62-3782                                   |
| 17 | フリースペースなずな        | 857-0312 | 北松浦郡佐々町市場免 23-1                    | ひきこもり当事者の居場所                                           | 不登校・ひきこもり・発達障害      | 佐々町福祉センター                            | 代表 柳原佳子氏<br>090-8629-7628                                  |
| 18 | 登校拒否を考える島原親の会     | 859-2121 | 南島原市有家町石田 158                      | 親や家族が集う場                                               | 不登校児を持つ親、家族         | 島原霊丘会館                               | 代表 山崎久美子氏<br>090-2399-3356                                 |
| 19 | 不登校児親の会 ハチミツ倶楽部   | 859-2202 | 南島原市有家町山川 58<br>南島原市役所こども未来課こども支援班 | 不登校の児童生徒をもつ親の語り合い、学び合い奇数月開催(1・3・5・7・9・11月)             | 不登校の子をもつ親           | 市内4会場で開催(要・問い合わせ)                    | 問合先<br>南島原市<br>こども未来課こども支援班<br>050-3381-5053<br>(子育てテレフォン) |

|    | 団体名                       | 郵便       | 住所                         | 事業内容                                                 | 対象                                                                                                     | 会場等           | 備考                          |
|----|---------------------------|----------|----------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| 20 | 上五島親の会 こもれび               | 857-4404 | 南松浦郡新上五島町青方郷 1542-8        | 親や家族が集う場                                             | 不登校・ひきこもりを持つ親、家族、当事者                                                                                   | 新上五島町子育てセンター  | 代表 田本眞智子氏<br>0959-52-4822   |
| 21 | 特定非営利活動法人せかい卵             | 857-4413 | 新上五島町 今里郷 446-4            | ①カウンセリング事業、②就労支援、③不登校やひきこもりの方の居場所作り                  | ①は誰でも、②は不登校やひきこもり経験者、発達障害など困難を抱える方で、およそ 15 歳から 35 歳の方、③は不登校やひきこもり経験者、発達障害児など学校や家庭で困っているお子さん及び保護者、関係者の方 |               | 代表 川島裕子氏<br>090-1972-9077   |
| 22 | フリースペースつくしんぼ              | 853-0601 | 五島市三井楽町濱ノ畔 1031-1          | 相談、訪問支援、不登校ひきこもりに関する周知・広報                            | 不登校・ひきこもりを持つ親、家族                                                                                       | 草野宅           | 代表 草野久幸氏<br>0959-84-3292    |
| 23 | はあと・プレイス                  | 811-5301 | 壱岐市芦辺町芦辺浦 449-10           | 不登校・ひきこもりの相談、居場所                                     | 不登校・ひきこもりの親、家族                                                                                         |               | 事務局 篠崎由香利氏<br>090-5471-8043 |
| 24 | フリースペースみちしるべ              | 817-0012 | 対馬市厳原町日吉 338-1             | 適応指導教室として、陶芸・工芸等の文化的活動や、野外体験学習、音楽など                  | 不登校児童生徒                                                                                                |               | 代表 渡辺久美子氏<br>0920-52-0542   |
| 25 | 特定非営利活動法人フリースクールクレイン・ハーバー | 852-8145 | 長崎市赤迫 1-4-16<br>コーポヒロイン 6F | 不登校児童・生徒に対する自立支援活動(学習支援、野外活動など)、ひきこもり経験者や高校中退者への就労体験 | 小学校 1 年～19 歳、10 代から 20 代の子ども・若者                                                                        |               | 理事長 中村尊氏<br>095-844-8899    |
| 26 | 和の会                       | 851-3505 | 西海市西海町太田和郷 1245            | 不登校・登校拒否・ひきこもりの親や家族を支援するため、親の会、家族の会を毎月 1 回集いをしている    | 小学校 1 年～大人 41 才～60 才までの (8050)                                                                         | 西海市大島離島開発センター | 豊岳裕美 090-5026-1498          |





法テラスは国が設立した公的な相談機関です。経済的に余裕がなければ、無料で法律相談もできます。

○法テラスサポートダイヤル

おなやみなし  
**0570-078374**

平日:午前9時～午後9時  
土曜日:午前9時～午後5時

(IP 電話・PHS からは 03-6745-5600)

○直接来所して相談する場合

法テラス佐世保法律事務所

**0503383-5516**

〒857-0806 長崎県佐世保市島瀬町 4-19

バードハウジングビル 402

- \* 事前の電話予約をお勧めします。
- \* 相談時間は30分ほどです。



○メール相談

24 時間メールでの問い合わせもあります(ウェブ上から)。

[www.houterasu.or.jp](http://www.houterasu.or.jp)

法テラス

検索



契約トラブルの駆け込み寺

## 佐世保市消費生活センター

アダルト情報サイト・インターネット関連トラブル・健康食品類・借金・架空請求のハガキ・賃貸アパート・詐欺電話・新聞の契約トラブルなど、トラブルに巻き込まれたら、悩まずすぐに消費生活センターに相談してください。

○直通 0956-22-2591

○消費者ホットライン 0570-064-370

- \* ホットラインは、お近くの消費生活センターや相談窓口につながります。
- \* 相談受付時間 8:30～17:15/土・日・祝日・年末年始

メモ



メモ





令和 5 年 3 月発行

無料配布（第 18 回 九州ろうきん「NPO助成」成果物）

編集・発行 特定非営利活動法人 フリースペースふきのとう

〒857-0874 長崎県佐世保市京坪町 8-1

Tel : 0956-25-6222 / Fax : 0956-76-8131

e-mail : fporepore@shirt.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://fsfukinotou.ec-net.jp/>

編集協力 : 佐世保市役所・佐世保市社会福祉協議会・

長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター

※このハンドブックは、インターネット上の、ふきのとうのホームページからもダウンロードできます。



