よりそうなかま

～生きづらさを抱えるみなさんへ～

生きづらさ とは

ここに居てはいけない感じ
ことばも思いも通じない感じ
人の目が怖いから、逃げてしまいたい感じ
それで、自信がなくていきづらくなる感じ
そして自分のことを嫌いになる感じ
人のことも嫌いになる感じ
自分が自分でなくなる感じ
だから、ひとりで
さまよう感じ

ほんとうは素直になりたい
深呼吸して大きな声で笑ってみたい
自分は生きていて良いはずだ。

そう分かち合える友が、打ち解ける居心地の良さが、
ここから見つかるかもしれません。



この冊子は、石川県内の不登校・ひきこもり、精神障がい、発達障がい、セクシュアルマイノリティなどの生きづらさを抱えている方々に寄り添う民間の支援団体（親の会、居場所活動、学習会、フリースクールなど）をまとめて掲載しています。あなたの明日への道しるべになることを願っています。

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 北陸会

■ 目的

ひきこもりの子どもを持つ親の悩みを話し合い、分かち合い支え合う会であり、ひきこもりに関わる人たちの交流できる場所としている。

■ 大切にしていること

親ごさんがリラックスして話せて心を軽くし、元気になること。親自身の気づきや学びを大切にし、ひきこもりを受け止め、ひきこもりの子どもの心をみて、支えられる様に助け合う。

■ 活動内容、対象

・毎月定例会（親、家族、支援者の会）（守秘義務順守）で悩みや子どもさんの様子を話し合う。
・体験者（子ども、親）の話を聞き、仲間、支援者と繋がる。
・学習会を持ち、問題点があれば気づけるようにし、情報交換をする。
・働く立場の支援者の話も聞く。

■ 例会会場、日時等

石川県女性センター　毎月第１日曜日
10:30～12:00 若者会（無料）、13：00～16:00 親の会
ただし、1、5 月は第 2 日曜日　参加費：1 家族 600 円

■ 連絡先、代表先等

TEL&FAX :076-252-4856（代表者）
KHJ 北陸会事務局：090-9760-2135
https://www.khjhokuriku.work
メールでの問い合わせも可能。匿名でも対応します。

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 石川県南加賀支部「いまここ親の会」

■ 目的

「生きづらさを感じている当事者、家族の支縁」

■ 大切にしていること

「つながり、わかちあい、うごけばかわる」

■ 活動内容

就労支縁、軽作業場、便利屋、
ひきこもりのシェアハウス、相談

■ 対象

ニートひきこもりをはじめ生きづらさを
感じている人

■ 会場・日時等

いまここ親の会事務所
加賀市山中温泉上野町り 98-2
不定期開催

■ 連絡先（電話メール等）・代表者名

いまここ親の会　代表　林　昌則
電　話　070-5633-2667
メール　dekunobodo@yahoo.co.jp

あすなろ親の会

■ **目的・大切にしていること**

子供たちが元気になるためにはまず親達が元気になることが大事。自分の気持ちや悩みを吐出し、ともに話し合える大人の居場所が必要。

■ **活動内容**

ほぼ毎月１回いろんな先生がたを講師にプチ講演会を開催する。自分のうちの子供がこの先生だったらついていけるのではないかと見極める。

■ **会の現状**

会 員 数：約 20 名。

運営会費：会員　年会費 8000 円。
中日新聞社会事業団より年額８万円の補助をもらう。

場　　所：駅や武蔵周辺の建物の研修室(近江町いちば館など)を借り、日時と共にその都度会員に知らせる。

■ **代表**

会長　山岸　貞司　　事務局　氏家　佐喜子
☎　090－7085－6842

いしかわ「非行」と向き合う親たちの会

みちくさの会

それまで良い子だったわが子が、突然「ウッセー」「クソババア」瞬く間に、喫煙、茶髪、深夜徘徊・・余りの急な変化に、親はどうして良いのか相談する人もいない。
そんな親御さんの居場所として 2002 年６月に発足しました(2020 年 10 月 17 日は、第 216 回例会でした)。

■ 大切にしていること

「聞いているだけで、話すだけで、聞いてもらうだけで心が晴れる」は、発足当初、あるお父さんが口にされた言葉です。プライバシーを守り合うことはもちろんですが、参加者を包む共感が、わが子と向き合い直すエネルギーを育んでくれます。

■ 例会会場　　金沢市教育プラザ富樫
■ 例会日時　　毎月第３土曜日
午後１時半～（原則）

■ 連絡先
徳井　久康　090-9444-9422

不登校などと向き合う親たちの自助グループ

やすらぎの会

■ **目　　的**　グループ学習会を通じ、抱えている悩みを相互に軽減するとともに、 子どもたちの一日も早い立ち直りを実現すること。

■ **活動内容**
グループ学習会、茶話会(山カフェ)、親父の会
ヨガ、子どもの集い(BBSとのつながり)、
通信発行月1回(表面は高先生のページです)

■ **心掛け**　ご夫婦やご家族での参加の呼びかけ
参加者同士のつながり
親御さんの元気が子どもに影響する

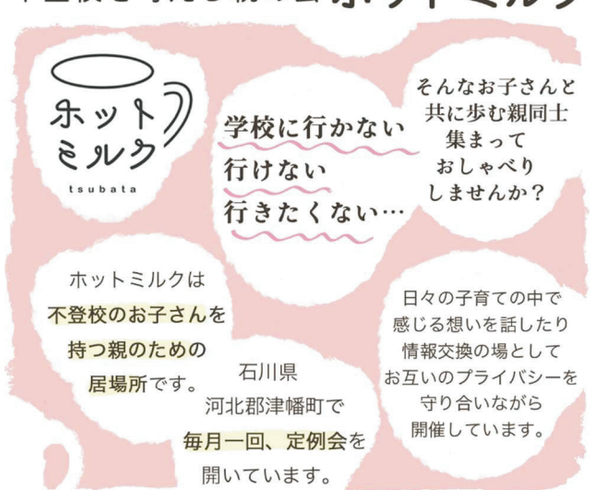
「親御さんは子どもさんの辛い気持ちを受け止めてあげてください。 我々は親御さんの辛い気持ちを受け止めます。」

■ **例会日時**　毎月概ね第3土曜日13時～17時
出城公民館
白山市成町406
年1回　設立記念講演会
（講師　高賢一先生　金沢学院大学）

■ **会費**　年会費)2000円
参加費)会員:200円　非会員:500円

■ **連絡先**　090－7081－6882(山)

不登校を考える親の会 **ホットミルク**



定例会
参加費：¥200 (初めての方は無料)
日時：毎月第２土曜日 午後１時～４時頃
場所：河北郡津幡町内
詳細はホームページまたはFacebookページでご確認下さい。

ホームページ　http://hotmilk-tsubata.mystrikingly.com
Facebook　“@hotmilk.tsubata”または“親の会 ホットミルク”で検索
お問い合わせ　hotmilk.tsubata@gmail.com
HP　Facebook

なかなか周りに相談しづらいからと一人で悩まず気軽にお越しください。

Smile-Retreat（スマイル リトリート）



■目的・大切にしていること

子ども達に輝く未来を届けたい。そのために、子育てに携わる全ての人を応援します！

子どもの不登校・自室ひきこもりを経験し、自分の子育てを見直して保育士に転身したママが、笑顔(smile)と癒し(retreat)を届けます。

■活動内容・対象

・子育て勉強会

・相談・情報提供

・不登校当事者の体験談イベント　など

■例会

アドラー 式 勇気づけ de 子育て♡お話会

【 日時 】月1回・日曜日　10:00～11:30

【 場所 】教育プラザ富樫

【 参加費 】500 円

※日程はホームページでご確認ください。

■代表・ホームページ

石垣 恵美 https://www.smile-retreat.com/

金沢市 BBS 連盟

■目的・大切にしていること

～BBS とは Big Brothers and Sisters の頭文字で、非行少年の「お兄さん・お姉さん」の代わりとなって更生・立ち直りに協力するボランティア団体です。1904 年にアメリカで、そして 1947 年に日本で始まりました。

今では対象を非行少年に限定せず、幅広い対象の「子ども」に対して「お兄さん・お姉さん」の立場で接する・交流する青少年ボランティア団体となっています。

■活動内容・対象

～ケースワーク・グループワーク

■例会会場・日時等

～随時

■連絡先（電話メール等）・代表者名等

～高出健志郎（会長）

takadekenshirotakade@yahoo.co.jp

～竹中祐二（副会長・渉外担当）

rs.y-takenaka@hotmail.co.jp

〔親と子のリレーションシップほくりく〕

■ 目的

「自己肯定感の低さに苦悶し生きづらさをあらゆる形で表出し続けている子どもたちと、子育てに悩む家族の気持ちに寄り添い、子どもの健やかな育ちのために、北陸で多様な活動を展開する多くの人達とつながりあい、お互いの情報を共有し支援しあうことを目的とする（規約第１条）」として、2011 年６月、北陸三県の子育てに関わる団体がゆるやかにつながり合おうと発足（代表は、心療内科医師：明橋大二／加盟団体数は現在 31）。

■ 活動内容

子どもの権利条約を基本精神として共有しあい、毎年秋に各県持ち回りで大会を開催する他、4 月には加盟各団体の活動から学び合っています。また、北陸三県がつながり合うことで、互いの講師派遣や地元で話しにくいという声などにも迅速に応えることが可能になりました。

■ 連絡先

三県事務局長：徳井久康：090-9444-9422

■ HP

https://relationshiphokuri.wixsite.com/official

※　右上シンボルマークは、小さな花が集まって咲くアガパンサス

みんなの居場所 たっちゃんカフェ

私たちの子供も不登校を経験しています。

外に出づらい本人や支える御家族が“たっちゃんカフェ”なら行ってみようと思える居場所を目指して自宅を開放しています。我家に来て話したり、いっしょに卓球をして楽しんでみませんか。

Open　第 1・3 月曜日（祝日も OK）

14 時～18 時

参加費 300 円



日月（たちもり）まり子

金沢市上荒屋 4 丁目 19 番地

090ー2037ー6963

tachimori0608@gmail.com

駐車場の関係で連絡をもらえると助かります。

おーぷんはうす

■【目的・大切にしていること】

不登校､その他子どもたちを取り巻くさまざまな問題を、子どもたちの立場に立って、子どもを守り、援助するという視点から共に考えあい、語りあい、学びあい、支え合うことを目的とした親、市民が集うボランティアの会です。

■【活動内容・日時】

・おーぷんはうすで(笠市町)毎月１回語りあう
（名古屋から多田元参加）
第４土曜日２時～５時
参加費：500 円
・合宿・クリスマス会・野山散策・通信
・ゆったりお茶会　(小林宅で)
第１・第３金曜日　２時～5 時
参加費：300 円
・講演会
講師を招いての不登校問題に関する学習会
若者・親が登場してのシンポジウム



■【連絡先・代表者名など】

多田　元　　052-763-7370・090-4253－8995
小林　昭代　　090-9764-2402

生きづらさを感じている方の居場所「珠洲カフェ」

■　目的・大切にしていること

ひきこもり、学校に行けない、働けない、生きているのが辛いなど何らかの生きづらさを感じている方の居場所です。
田舎だからこそ言えずにいる方の心が少しでもやわらぎ、未来をつくる糸口になることを願っています。

■　活動内容・対象

生きづらさを感じている方とその家族、支援者
匿名参加可能。(守秘義務あり)
おなじ体験を持つ方との出会いや情報交換
各種支援団体とのつながりなど



■　例会会場・日時等

毎月１回 第２または３土曜日（変更あり）
通常 10 時～14 時（内容により 13 時～16 時の時あり）
参加費　300 円　旧珠洲市立本小学校
（閉校した小学校の空き教室を活用：珠洲市三崎町本 17 番地 47）
KHJ 北陸会 HPhttps://www.khjhokuriku.work
に掲載されている珠洲カフェ案内を確認ください。

■　連絡先

居場所運営「珠洲ボランティアグループしおり代表」
本間 090-9760-2135（SMS での問い合わせも可）

ペイフォワード石川

■　目的・大切にしていること

2011 年東日本大震災の新聞記事で、ひきこもりの方が逃げることもしないで津波にのまれたということを知り、震災が来てからの支援では間に合わないと知りました。その直後から被災地支援を行い、現在はそのつながりのメンバーと、地域支援を行っています。

ペイフォワードとは「恩送り」もしくは「次へまわせ」と解釈されています。この活動では､支援を必要としている人に必要な情報(居場所等)を手渡すことをイメージしています。

■　活動内容

不登校､引きこもり､発達障害を持つ当事者およびその家族の方々の相談、親の会、当事者の居場所の情報提供を行っています。就労移行支援事業所をはじめとする福祉事業所の利用についてもアドバイスできます。引きこもり支援相談士・発達障害コミュニケーション初級指導者・サービス管理責任者(就労支援)、インターンカウンセラー認定・セルフリライフ心理学基礎・傾聴実践コース修了等の資格を持つスタッフが対応します。また不登校、引きこもり、発達障害支援の勉強会を不定期ですが行っています。

■　例会会場

不登校、引きこもり及び発達障害の当事者会、親の会の情報提供を行っています。電話による相談は無料ですが、情報提供先の親の会および当事者の会は会費が発生するところもあります。対面による相談は、電話で打ち合わせの上、応じます。2020 年の勉強会は教育プラザ富樫にて、偶数月は親の会、奇数月は若者の集いを行っています。フリースペース夢見(白山市千代野東 5-11-5)ほか、自宅サロンは現在準備中です。

■　連絡先

代表者　　笠松　ゆり(白山市千代野東 5-11-5)
電話番号　090-9765-3247

すまいる☺すまいる@浅野町児童館

気になる子どもの悩み・困っていることなど、
一緒にお話ししませんか？
ペアレントメンターや経験豊富な児童館の先生が、
あなたの「しんどい！」に寄り添います
帰るときには、笑顔で♡

～毎月第２水曜日 10：00～12：00 開催！～
（変更の場合もあります）

☆場所：浅野町児童館（金沢市浅野本町 2-13-12）
☆参加費：100 円（お茶・お菓子代）
駐車場あり（近隣駐車場もあります）
予約不要、当日お越しください♪
お子さま連れも OK です。
☆リンク先　LINE 公式アカウント

Gmail アドレス

Facebook

☆お問い合わせ：
浅野町児童館（☎076-252-5664）
直居麻衣子（📱070-6662-9245）*ペアレントメンター
Mail：smile.smile.asanomachi@gmail.com

ほんわか寺子屋

■ **目的・大切にしていること**

子供たちが
大人になりたくなる社会を作る

■ **活動内容・対象**

・心のセミナー「天岩戸塾(あまのいわとじゅく)」
親御さんの心が落ち着くことにより
子どもの言動が変わります。
・教育講話（参加者体験型）
「子供たちは何故 LINE に走るのか?」等
・心理カウンセリング
・宝島フェス（親子で遊ぶイベント）

■ **例会会場・日時等**

・天岩戸塾　毎月第１，３木曜日

■ **連絡先・代表者名**

ホームページ：「ほんわか寺子屋」で検索
電話番号：090－9446－5558
代表者名：坂本茂樹





生きづらさがあっても「共生できる社会」をつくろう！

一般社団法人ハートキーパーの会

見えない生きづらさに気づいたら、「どうしたの？」と
そっと声を掛けられる、相手の気持ちに寄り添える
そんな「ハートキーパー」を社会に増やします♪

** 活動内容 **********



♡**ハートキーパー座談会**（定例開催）
日時：毎月第４水曜日 10 時～12 時
会場：コミュニティカフェあひるの子(金沢市増泉 3-9-10)
参加費：会員･高校生以下無料、ビジター1,000 円

♡**コミュニケーションゲーム「よつば隊」**
自分の個性を愛せるようになっていく、楽しい質問ゲーム
をやっています。（会員限定の LINE グループ）

** 連絡先（事務局）**********
WEB：【 ハートキーパーの会 】で検索！
電話：080-3042-3947（担当：大谷）
メール：info@heartkeeper.or.jp
公式 LINE

Fleurir（フルリール） 石川
（楽しみながら不登校を考える会）

【１】 目的・大切にしていること
不登校に関わる親御さんや関係者の方々が、一人で悩みを抱え込まず、不登校という悩みを【楽しむ】感覚になってほしいなぁと思っています。大人が楽しむことによって、子供に対して、マイナスの言葉や行動が向かないようになることも大切にしています。

【２】 活動内容
①登校拒否・不登校児の親御さんや関係者の方々が、気持ちの共感をしあい、情報の共有をして、こんな状況は決して一人じゃないことを知ってもらう。
②会にいろんな事情で来られない登校拒否・不登校児の親御さんや関係者の方々のご自宅訪問や会以外での場所で個別に面談をしています。



【３】 例会会場・日時等
高階地区コミュニティセンター
(七尾市町屋町ホ部 55 番地)

第 4 土曜日 13 時～16 時

参加費　￥500

【４】連絡先

Fleurir 石川
公式 LINE

中町 秀美

TEL　090-5178-0528
Mail　hidemi@sitoa-tunagu.com
HP　https://sitoa-tunagu.com/

にじいろのかさ



抱きしめたいあなたの宝物

自分探しワーク

周りの人たちが作っている「自分」に息苦しいことはありませんか？本当の「自分」を発揮していますか。 そのままのあなたを受け止め、自分らしく生きられるお手伝いをしたいと考えています。人は誰もが生まれながらに☆宝物を持っています。意外と知らない素顔の「自分」、埋没した宝物を「こじか」がいっしょに探します。

子どもの声を伝えたい！

学びたい

専門分野の達人、保育園、幼稚園、学校と連携して応援します。

食べたい

食でつながる子ども食堂

働きたい

「あなたの手」…便利屋

「ぴよぴよ起業」…あなたの特技を商品化するための応援をします。



「問題行動」扱いされることはありませんか？それは「問題」ではなく「ことば」です。子どもが何を表現しているのか寄り添います。白山近郊で活動していますが、ご連絡いただければ、「こじか」がどこへでもとんでいきたいです。 お待ちしていま～～～す！！

らくしょう
楽笑 こじか（北本）　☎ 090-9764-8789　kojika.rakushou.4949@gmail.com



こころの泉 きらきら

【目的・対象】

仲間同士の支え合い、思いやり、わかち合い

生きづらさを抱えるみなさま。どなたでも参加できます。

【活動内容】

集まり：直に顔を合わせての集まりです。和気あいあいと過ごしています。 オンライン ZOOM：インターネット上でリモート会話を楽しみます。自宅からでも参加できます。

【日時・会場・会費の有無】

毎週日曜日、午後１時から３時。原則 金沢学生のまち市民交流館 が会場。会費は、基本 無料です。

オンライン ZOOM：毎週水曜日午後２時から４時。午後７時から９時です。 参加希望の方は、お問い合わせください。詳細をお伝えいたします。通信環境は、各自用意してもらっています。**【連絡先】** 代表 清水康彦（しみずやすひこ）まで

電話 ０８０－４２５６－１９７５

E-mail shimiyasu@spacelan.ne.jp

つなぐ会花園

■目的・大切にしていること

ひきこもり・不登校児の居場所

家以外の安心できる居場所作りをしています。

地域に開かれた居場所であることを大切にし、

近所の方、他団体等との交流もあります。

■活動内容

本人達はスイッチやプレステ４、カードゲーム等を通して交流しています。家族はピアサポーターや家族同士でお話しています。

農作業・BBQ・海釣り・ボウリング・バドミントン等も不定期で企画しています。

個別相談・訪問支援もしています（無料）。

■例会会場・日時等

つなぐ会花園のおうち

住所：金沢市利屋（とぎや）町 22（日吉ケ丘団地内）

日時：毎月第 2、第 4 土曜日 12 時～16 時

参加費：300 円（1 家族何人でも 300 円）

活動日時や内容等はブログでご確認ください。

■連絡先

代表者：吉本真悟 050-3196-2727

mail アドレス：tunagukai.h@gmail.com

ブログ：https://ameblo.jp/tunagukai-h

コロナの関係で、事前連絡をしてもらって人数把握をしております。

居場所に来られる方は事前に連絡をくださると助かります。



精神障がい者自助ボランティアグループ ピアサポートコミュニティすばる 略称(ピアサコすばる)

★目的・大切にしていること

独りぼっちの精神障がい者を無くす事を大きな目標として活動しています。それぞれの体験からくる交流を基に、正しい判断力や注意力を身に付け、又回復者の方と話し合う事や勉強会等を持つ事で、病気との上手な付き合い方や、就労等の社会参加までの道筋を学びます。

★活動内容・対象

ピアカウンセリング、レクリエーション、仲間づくり、生活に関する情報交換等。精神障がい・発達障害当事者に限らず、その家族やボランティア、健常者の協力者全ての方。

★定例

ミーティングを毎週日曜日１３：３０～１５：３０

白山市シルバー人材センター１階フレンドルームにて行っており、内月に１回は何らかのレクリエーションの日としております。

★連絡先・ＵＲＬ

０９０－９４４２－７４８４（代表・山瀬）一言メッセージを残して下さい。メール：tattsei3@gmail.com

ホームページ：https://www.facebook.com/piasaco.subaru/

■当事者団体　「ヒーリング・コア・とまり木」

■目的・大切にしていること

本人やご家族を始め、行政、福祉・医療関係者、ボランティア等地域の皆さんが、ともに地域で過ごせるように想いをかたちにしていくために、一緒に考え協力をしながら、悩みが少しでも解決できればいいと思っている団体です…　o(^o^)o!!

■活動内容・対象

内灘町を中心に精神疾患や発達障がいのある人やご家族が、自由にお話を楽しんでいます(*^-^*)♪♪

また、啓発活動の一環として精神障がいや発達障がいの理解を深める出張出前講座の 開催や地域のみんなで“生きづらさ”について考える「内灘宣言」設立委員会にも積極的に関わっています　…　p(^^)q !!

個別相談や訪問支援も行っています。



■例会日時・会場

https://healing-core-tomarigi.com

■連絡先・代表者名　　代表　松金　孝佳

内灘町社会福祉協議会（担当：藤田 090-9763-6953）

「いやし・は～と」

アダルトチルドレン・AC 自助グループ
～当事者の語らいの場～

■対象・目的・活動内容

安心感を持てない環境で育ち、生きづらさや、様々な問題を抱えている AC 本人のための、語らいの場です。日常生活では、誰にも言えない、悩み、傷つき体験、過去の事、愚痴...etc を仲間と話し・聞く安全な場です。

■例会会場・日時等

会場；石川県社会福祉会館｛予約なしで直接お越し下さい｝

日時；　第２・第４日曜日、　１３：３０～１５：００頃

★日時は変更の場合があるので必ず SNS 等でご確認下さい

■連絡先　　ひびき（吉村）

・開催予定、情報などは↓

Twitter；https://twitter.com/AC42975050

ほか SNS あり、詳細は QR コードで

E-Mail；iyashi_heart@yahoo.co.jp

お気軽にお越し下さい

お待ちしています(*^^)v

大人の発達障害を明るく語る会

こころぼ

Kanazawa-Ishikawa Since 2016

大人の発達障害当事者（家族、支援者など）を中心に、地域ぐるみで生きづらさ・悩みを減らすための情報を共有、解決案をいっしょに考えていく会です。

★活動内容

毎月１回のお話会（zoomオンライン）を開催しており、
不定期で外部講師を招いて講座を開催、発達障害の普及啓発の講演会・研修会など、石川県内外で活動中です。
発達障害に関心にある方なら、 どなたでも参加できます！

★連絡先・URL

080-5853-0310（代表・水戸）

beyond.y.mizuto@gmail.com

https://www.facebook.com/cocorolabo/

https://www.adhd-room.com/

しゃぼん玉のお話会

■　目的

・発達障害の事をまわりの人に知ってもらう

■　大切にしている事

・言霊を大切にする
・悩んでいる人に寄り添う
・おたがいのプライバシーを大切にする

■　活動内容・対象

・親子さんの情報交換、共有
・どなたでも参加できます

■　定例会場

会場:れんげやの森
石川県鹿島郡中能登町良川庚 61-2
毎月１回　不定期:15 時～17時
参加費 200 円　別途、飲食費



■　連絡先

えむら
永村　しのぶ
携帯電話:080-6353-5170

発達障害児の親の会 クローバー

誰にも解ってもらえず一人で悩んでいませんか？
同じ悩みや体験を持つ親同士話してみませんか？
ちょっと気になることでも気軽に話に来てください。少しでも気持ちが軽くなればと思っています。

月に一度の例会や、年に１～2 回の講演会、
勉強会、交流会を開催しています。

日時：毎月第３土曜日　　１３時～１５時
（都合により変更する場合もあります）
場所：津幡町広報などで確認してください
※現在はアイスマル（米ライフカフェ）さん
（津幡町中橋）にて開催しています。

＜お問い合わせ＞
Facebook にて情報を発信
していますので、
「発達障害児の親の会クローバー」と
検索して覗いてみてください。（広村厚子）

白山市発達障害児・者親の会 つみきの会

自閉症啓発キャラバン隊 虹のたね

発達障害（主に自閉症）を子どもに持つ元気なママ達のグループです。白山市や石川県のイベントに参加し、パネル展示・擬似体験、クイズを通して見えない障害の理解を求めるための活動をしています。イベント開催日など詳細が分かり次第、Facebook
（右 QR コード）
に掲載予定です。

連絡先：白山市発達相談センター
（白山市福祉ふれあいセンター内）
076-276-8819（つみきの会担当）
メール：hakusan_tsumiki@yahoo.co.jp

色メガネをはずす 子育てのお話会

自分のお子さんを心から愛している方へ
長所を伸ばすことで
短所も改善できると思います！！
あなたは色メガネをかけてお子さんをみつめていませんか？
大切なお子さんとしっかり向き合えていますか？

学校になじめない…
ちょっと生き辛い気がする…
漠然とした不安が消えない…。

お話会に参加して、お悩みを共有したり
一緒に解決策を見つけませんか？

お子さんを深く愛しているからこそ
しっかりと向き合ってみませんか？

★お子さんをお持ちの方だけでなくどなたでもご参加いただけます
【日時】毎月１回（不定期開催）
【場所】りんごの木 ：石川県小松市串町東105ー1
【参加費】お一人：1000円（お茶・お菓子付）

◆お問合せ◆
神谷恭子（かみやきょうこ）
TEL：0761-43-1302
お電話または『なっちゃんのきいろいかさ』の
下記URLorQRコードよりお問い合わせください。
https://peraichi.com/landing_pages/view/kuchibue916

なっちゃんのきいろいかさ

子供が学校に行きたがらない…発達障害かもしれない…。
どこへ相談していいかわからない…そんなママたちへ。
不登校だっていいじゃない
発達障害だっていいじゃない。
ママの笑顔が子供達の笑顔につながる。

私自身もあるお話会に参加して世界が変わりました。
お話会にご参加いただいた方のお話や経験が
誰かにとっての“今”必要な情報になる

自分のために、子供のために1歩踏み出してみてください。

☆お子さんをお持ちの方だけでなくどなたでも参加できます。
なっちゃんのきいろいかさに雨やどりしにきませんか～☆

【口笛ふいて子育てしよう♪お話会】
♪ 毎月1回（不定期開催）
♪ あんずこどもの家　：白山市蓮池町エ5ー2
cafe☆NANEA　：野々市市横宮町130ー1
♪ 参加費：1500円（ワーク代・デザート・ドリンク付）

◆お問合せ◆
津田千夏（つだ ちなつ）
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：nachan82130@gmail.com
※お話会の詳しい情報は下記URLまたは
QRコードよりH Pでご確認ください。
https://peraichi.com/landing_pages/view/kuchibue916

認定NPO法人 ASPアスペの会 石川

■　目的・大切にしていること

高機能自閉症スペクトラム（高機能自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障害を含む）の人達の人生を、より良いものにすること。一人一人の正確な理解と長い目で見た支援。

■　活動内容

☆等身大で集える場、社会的スキル、コミュニケーションスキル、自己理解と受容を支援する場を提供します。
・青年の小集団活動（月2回　土曜日か日曜日）
・小～高校生のサークル活動（月2、3回土曜日）
☆個別相談、家庭訪問・学校訪問・職場訪問等
☆月１回の定例会（保護者対象）
☆セミナー等を通じて社会に対して正しい理解を広げます。

■　活動場所

主に金沢市教育プラザ富樫、放課後倶楽部フロンティア

■　連絡先　特定非営利活動法人アスペの会石川事務局

E-mail ： kanazawa-asupe@abeam.ocn.ne.jp
ホームページ　： http://aspe.vis.ne.jp/
代表　谷口幸代

金沢エルデの会

「その人理解」を深めるためのケース検討会を重ねてきています！

ケース検討会は、その人の生活の様子の報告を中心に、その人のことば、行動の意味を皆で探る活動です。検討会には、保護者のほか、発達障害の専門家も同席し、時には学校の担任の先生や職場の関係者の方々にも来ていただき一緒に考えています。
検討会を継続して行うことで、トラブルや不登校など、親や家族にとって辛かったり困った出来事が、その背景に視点を移すことで、客観視できるようになります。
「その人」の障害特性は変わりません。変わるのは「その人」への理解です。親を続ける原動力においては、なくてはならないものだと考えています。

対象：知的な遅れのない LD、ADHD などを 持つ発達障害児・者、その親

ケース検討会
会場…教育プラザ富樫など

ピア・サポート（発達障害児をもつ保護者の経験談の話と情報交換）

連絡先：office@elde.kanazawa.tv（代表:山口）

いきいきと働き、ひとに寄りそえる仲間の会

Alive　はたらきに、ときめきを。

■目的・大切にしていること

障害・疾患・就労状態問わず、「働く」における困りごとや悩みをみんなで解決していくことが目的です。

優しい気持ちでひとに寄りそい、一歩前に踏み出せる人、いきいきと働き前向きに人生を生きる人が一人でも増えることを大切にしています。

■活動内容

①座談会「Session」

リワークスクールカラフル・金沢さんにて、二か月に一度、原則第三土曜日に開催しています。“働く”にまつわるあなたの悩みをお話ししにいらしてください。

②SHOWROOM 配信「ときめき！オンライン Session」

③ZOOM で語ろう・聴きあおう「～Take A Breath～ひと息つこう会」

■連絡先・代表者名

代表：西村祐亮（にしむらゆうすけ）　公式 Facebook
TEL：090-6278-1308
MAIL：romanze.2568@gmail.com
Twitter：@Alive_warmheart

にじいろあそび

こども たちのワクワクの架け橋に♪

★目的・大切にしていること
こぼれおちる「個性」をこれからの社会の「エース」へ

★活動内容・対象



発達障害、グレーゾーンのお子さんを持つ親御さんが、悩みを話したり、情報をシェアしたり、子どもたちがナナメの関係（親でも学校の先生でもない第三者と子どもとの新しい関係）を作れる場所をみんなで一緒に作っていきたいと思っています♪
不定期ですが、親子で気軽に参加していただける自然遊びなどのイベントも企画していきます♪

★例会会場・日時等
【開催日】お茶会を開催：10 時～12 時（不定期）
【開催場所】
金沢市教育プラザ富樫または金沢市松ヶ枝福祉館
【参加費】100 円（お菓子代として）
【その他】不定期にイベントを開催予定です



★連絡先　代表者：はたけやま
公式 LINE アカウント（QR コード）
Facebook ページ
https://www.facebook.com/niziiro777/

学習塾あかり塾

■ 目的　例えばドミノ倒しのように
どんどんと明るくなっていく

■ 大切にしていること
生徒を理解する。
対話と人間関係を大切にする。
自分らしくいられる居場所であること

■ 活動内容・対象
・日中の時間帯に塾で授業を受けることができます
（もちろん夜でもO. K. ）
・支援経験のある先生の授業なので安心して通えます。
・受験して進学したい
・学校に戻りたいけど勉強のおくれが不安
・学校は嫌だけど勉強は嫌いじゃない
そんな生徒さんたちをお待ちしております。

■ 場所
金沢市玉鉾2－389-2
1コマ2000円（月4回なら8000円）



■ 連絡先
MAIL：09039288912@docomo.ne.jp
TEL :076-291-6934
https://www.facebook.com/profile.php?id=100013387419208
https://akarijuku-kanazawa.com
お気軽にご相談ください。

みんなの家庭教師

■ 目的
学校に通えない子ども（20 歳以上も可）の学力を向上させ、彼らに居場所や情報を提供すること。

■ 大切にしていること
「とても敏感な生徒」の気持ちや、その親御さんの気持ちに共感すること。

■ 活動内容
◎家庭教師
指導対象：小学生、中学生、高校生、社会人
高校認定試験や、看護専門学校の入学試験などの対策も行っております。
◎LINE を用いた添削指導
◎カウンセリング
対象：生徒や、その親御さん。HSP（とても敏感な人）
◎みんなの居場所の運営
月曜～木曜
◎「親の会」や、不登校に関するイベント情報の発信

■ 営業時間
9：00～21：00（正月、お盆期間は除く）

■ 代表者名・連絡先
代表者名：工藤　拓哉
連絡先：0120-220-980
ホームページ：http://www.minnanokateikyoushi.com

メンタルヘルスボランティア

金沢ひだまりの会

（略称）メンボラ金沢ひだまりの会

■ 目的・大切にしていること
精神の障害に伴って起きている様々な問題について理解を深め合い、障害のある人とともに地域で生活し、ごく自然に助け合うことを目的とする。

■ 活動内容
こころが疲れてしまったと思ったら、ふらっと立ち寄れる場所『こころの居場所』を開いています。
対象は、どなたでも。

■ 例会会場・日時等
毎月　第３木曜日　午後２時～午後４時
（8 月はお休み）
金沢学生のまち市民交流館
金沢市片町 2-5-17（片町きらら 裏です）
参加費　無料

■ 連絡先
「案内チラシ」をご覧ください。

NPO 法人ワンネススクール

■ 目的・大切にしていること
大人から子どもまで関わるすべての人が、生き生きと日々暮らすことを目標にしています。季節に合わせた活動を大事にしており、頭だけでなく身体を使ったプログラムを意識しています。
理念は「はたらく」=「端（はた）を楽（ラク）にする」、周りに喜ばれる生き方、それが「はたらく」こと。
ワンネススクール 3 大原則の行動指針は「失敗は笑って忘れる」「損得で決めない」「とりあえずやってみる」

■ 対象
フリースクール：小学生～18 歳ごろまで
就労準備支援：18 歳から 30 歳ごろまで。
ただし、基本的には理念や活動内容に賛同していただき、一緒に活動できる方なら可能です。

■ 活動内容
学習からスポーツ、季節に合わせた農作業やボランティア、季節ごとのイベント出店やお手伝いなどがあります。活動中は個人個人に合わせた役割分担で、それぞれがやりがいを感じるように意識しています。

■ 例会会場・日時等
平日：月～金 10 時～15 時半ごろ、イベントの時は土日も活動を行います（振替休日あり）
平日の活動は金沢市久安にある金沢校舎で活動を行い、週 2 回は旧鳥越村（白山市別宮町）にある鳥越校舎で活動しています

■ 連絡先（電話メール等）・代表者名等
電話：076-259-5359
メール：info@oneness-school.org
代表：森　要作

フリースクール・通信制高校大学・学習塾・放課後デイ

パトリ

www.patori.jp



金沢市保古 1-36
（西金沢駅徒歩４分、保古町バス停前）
info@patori.jp 076-220-7900

LYHTY school IRORI

LYHTY school -IRORI-とは、

人々が火を囲み、夢や想いを語り合う囲炉裏（いろり）のように、
子どもたちが集い、主体的な学習・体験活動を通して
内に秘めたる可能性の火を輝かせることができる学びの場です。



毎月お茶会を開催しています！

教育に関心のある方ならどなたでも
ご参加いただけます！
子育てについて、教育についてなど、
皆さんでざっくばらんにお話ししましょう！
お子様が遊べるスペースも用意しています(^^)

日時	毎月第2金曜日 19:00～21:00（最新日時はHPをチェック！）
場所	LYHTYschool -IRORI-
参加費	おひとり様500円(大人のみ)

どんなことでもお気軽にご相談ください！

☎ 076-254-5032
✉ info@irori.lyhty.or.jp
〒920-0816
石川県金沢市山の上町26-52
※受付時間 9:00～18:00（平日）

HPはコチラ！

「IRORI 金沢」で検索

フリースクール リスタ金沢



ひとりひとりと向き合いながらみんなが居心地良く笑顔になれる居場所でありたい

リスタカフェ 第２，４（水）13:30～15:30
おひとり参加費¥300 コインＰご利用ください。日時変更等はFBまたはお電話でご確認をお願いします。

〒920-0831
石川県金沢市東山３丁目３１－１９ ３階
TEL:076-213-5888
E-mail:restarkanazawa@gmail.com
URL:restarkanazawa.wixsite.com/resta

フリースクール カラフル・金沢

“成功”より、“幸せ”に生きる生き方を学ぶ学校です。



1 団体名 フリースクール カラフル金沢

2 目的・大切にしていること

“うまく”生きるより“らしく”生きることを大切にしています。
ここでは、子どもの可能性を信じ、子どもが主体的に課題を見つけ「考える力」を身に付けられるよう協力していきます。

3 活動内容・対象

中・高生対象です。
親や先生とは、違う変わった大人がいっぱい関わります。学校では、絶対体験できないプログラム満載です。行ったことのないところに冒険します。

【個別コース】
・YouTube コース
・ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾐﾝｸﾞ・ﾊﾟｿｺﾝコース
・創作コース
・Cooking コース
・Free コース



【その他プログラム】
・自分を理解すること ・対人関係のこと・感情のコントロール
・社会のしくみ

4 連絡先

〒920-0996 金沢市油車４１番地新竪町 1F
TEL 076-255-1316
Mail freeschool@colorful-kanazawa.com
担当 中町

フリースクールカラフル金沢
公式 LINE

レインボー金沢

■目的

金沢市とその近郊に暮らす、セクシュアル・マイノリティ（性的少数者）のための人権団体です。セクシュアル・マイノリティが自分らしく生きることができるよう、活動しています。

■活動内容・対象

金沢市内でセクシュアル・マイノリティ当事者の交流会を開催（年３回程度）。当事者の方に、安心して楽しい時間をすごしながら仲間とつながり、気軽に相談もできる場を提供しています。

■交流会会場・日時

会場は参加申し込みをした方にのみお伝えします。日時はホームページ・ツイッターで告知します。

■連絡先

メ ー ル： rainbow.kanazawa@gmail.com
H　　P： https://www.rainbowkanazawa.jp/
Twitter： @RainbowKanazawa

にじ♡はぐ 白山

（一社）石川県助産師会の有志が立ち上げた
セクシュアルマイノリティの方への支援グループです。

まだまだ、当事者にとっては生きづらいとされる北陸の地で、学校での思春期講座を中心に、多様な性についてお伝えし、悩む子どもたちや保護者先生方からの相談に応じています。



白山市及び近郊の当事者と家族の会
“ひだまりの会”をサポートしています



連絡先　菜の花助産院　植田幸代
090-3888-5069
まき助産院　川島真希
090-8966-0576

昨日は去りました。明日はまだ来ていません。
わたしたちにはただ、今日があるのみ。
さあ、始めましょう。　（マザー・テレサ）



◆ひきこもり等に関すること

元町福祉健康センター　〒920-0842　金沢市元町 1-12-12　TEL（076）251-0200　FAX（076）251-5704
泉野福祉健康センター　〒921-8034　金沢市泉野町 6-15-5　TEL（076）242-1131　FAX（076）242-8037
駅西福祉健康センター　〒920-8533　金沢市西念 3-4-25　TEL（076）234-5103　FAX（076）234-5104
月～金　8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

◆不登校、フリースクールに関すること

金沢市教育プラザ　〒921-8171　金沢市富樫 3-10-1　TEL（076）243-1039　FAX（076）243-1100
月～金　9:00～17:45（祝日・年末年始を除く）

よりそうなかま

不登校支援



併せてご覧ください。
金沢市および近郊の精神科医療機関や
うつ病、自殺予防についての相談先一覧です。
「よりそうなかま」からもダウンロードできます。