



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悩みを抱えている方々に寄り添う
自助グループ(親の会、居場所活動、学習会、フリースクールなど)を掲載しています。

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。

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 北陸会

■ 目的

ひきこもりの当事者同士、ひきこもりで悩む親同士が出会い、話し合い、分かち合う会であり、ひきこもりに関わる支援者とも交流できる場所としている。

■ 大切にしていること

当事者も親ごさんもリラックスして過ごせる居場所でありたいと思っています。若者の気持ちを知ることでひきこもることを受け止め、親自身が元気になるために何ができるかを話し合い、心の癒しと、支えあいができるように心がけています。

■ 活動内容・対象

若者の会(無料 年齢制限なし)
 親の会(親御さん、ご家族、ご親戚、支援者の方等)

■ 例会会場・日時等

石川県女性センター
 毎月第2日曜日 10時30分～12時00分は若者の会
 13時00分～16時00分は親の会
 参加費 1家族：600円 若者の会(当事者)は無料

■ 連絡先・代表等

TEL&FAX :076-252-4856 (代表者 所田)
 KHJ 北陸会事務局：090-9760-2135 (本間)
<https://www.kjhokuriku.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 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

フルリール Fleurir 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あと思っています。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おう。
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

または

応援サポートハウスおばちゃんち(13ページ)
(HPまたはFB、Instagramでご確認ください)

【4】 連絡先

中町 秀美

Tel 090-5178-0528

Mail hidemi@sitoa-tunagu.com

HP <https://sitoa-tunagu.com/>

Fleurir 石川
公式 LINE



ワンネス親サークル キナリ

石川県にあるフリースクールの保護者が自主的に運営しています。

わが子の不登校や行きしぶりの経験から、
どなたでも気軽に話せる場を作りたいと思っています。

●主な活動内容●

○イロイロおはなし会 (Zoom)

第1土曜日20時～21時ごろ、参加無料

○不登校のつどい 不定期

※最新の情報はInstagram、Facebookでご確認下さい



Instagram



Facebook

☆随時、メンバー募集しています☆
イベントの参加など、お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ先
oneness.kinari@gmail.com

代表：倉本、小谷、八木



不登校を考える親の会 ホットミルク



学校に行かない
行けない
行きたくない…

そんなお子さんと
共に歩む親同士
集まって
おしゃべり
しませんか？

ホットミルクは
不登校のお子さんを
持つ親のための
居場所です。

石川県
河北郡津幡町で
毎月一回、定例会を
開いています。

日々の子育ての中で
感じる想いを話したり
情報交換の場として
お互いのプライバシーを
守り合いながら
開催しています。

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



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越えください。

親と子の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34）。

■ 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://relationshipphokuri.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



たちもり
日月まり子

金沢市上荒屋4丁目19番地

090-2037-6963

tachimori0608@gmail.com

駐車場の関係で連絡をもらえると助かります。

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。例会に参加された方が『自分のことで精一杯で心を亡くす忙しさの中で、「誰かを想う」空間に身を置くことの静かだけれどしなやかな時間』と例会を表現してくださいました。一人で悩まないで、是非ご参加ください。

■ 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（原則）
午後1時半～

■ 連絡先

徳井 久康 090-9444-9422



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標にしています。来られた人が、ほっとした気持ちで過ごせるようにを大切に。

■ 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。

野々市市 市民活動団体 「わ」



学校に行かない、行きたがらない、
クラスになじめない、友達がいない…などなど
お子様の悩みをお持ちではありませんか？
同じような悩みを抱えている方々と
気持ちを分かちあいませんか？
また、工作やゲーム、クッキングなど
お子様と楽しいひとときを過ごしませんか？
どうぞお気軽にいらしてください。

語らいの場 第3火曜日 10:00～14:00

※出入りは自由です

親子集いの場 第4土曜日 10:00～
活動場所 にぎわいの里のいちかミーノ
参加費 300円(活動内容によって異なります)

連絡先 代表 きた かおる
TEL: 080-4255-4663 (19時以降)



＜＜公式 LINE＞＞

<https://lin.ee/Hz4CFxW>

＜＜Eメール＞＞

katakoyuringo@gmail.com



不登校など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
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)

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

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

ほんわか寺子屋

■ 目的・大切にしていること

子供たちが
大人になりたい社会を作る

■ 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)
- ・紹介ページ

https://peraichi.com/landing_pages/view/honwakaonline
利用にあたっては料金のかかるメニューがあります。

■ 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



coconoma カフェ 交流場所



参加費
300 円

おしゃべりに来ませんか?

毎週月曜日
12:00 ~ 14:30

☆曜日・時間の変更はHPにて

学校がしこがて、行きしぶり、
不登校…。そんな子達に
関わる人たちが、のんびりと
おしゃべりできる場所です。
ほっこりする古民家へ、
くつろぎに来ませんか?

〒920-0844 金沢市小橋町2-17
ゲストハウス KANAZAWA 旅音1F
✉ coconomacafe@gmail.com (わたなべ・まつき)
<http://www4.hp-ez.com/hp/coconoma>



☆カフェの様子はBLOGでチェック! coconoma カフェ で検索

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 おもに第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 HP<https://www.khj.hokuriku.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での問合せも可)



パイフワード石川

■ 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を知りました。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。

パイフワードとは「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に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。現在は、教育プラザ富樫にて不定期で活動を行っています。

■ 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3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

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ます。お待ちしています～～～す！！

らくしゅう

楽笑 こじか(北本)

☎ 090-9764-8789

kojika.rakushou.4949@gmail.com

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 10-12 時

会場：石川県女性センター 他（毎月変わります）

参加費：会員・高校生以下無料、ビジター1,000 円

♡オンライン上にあるハートキーパーな社会「よつば隊」

会員限定の LINE グループで、質問ゲームとコラム配信をしています。自信がもてるようになります。体験も OK ♪

** 連絡先（事務局）*****

公式 LINE

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



金沢「当事者研究」研究会

私たちは「当事者研究」を学習・実践することで、自分らしい生き方、暮らし方を模索する団体です。

【目的・大事にしていること】

参加者のみなさんと一緒に話し合いながら、「苦労」の起こり方の解明や助け方を増やしていく、これまで以上に生きやすくしたい。

【活動内容・対象】

「当事者研究」の「当事者」は、何らかの「苦労」を抱えている方をさします。よって、対象は興味がある方ならだれでも参加OKです。

【例会・会場日時】

現在はオンライン開催しております。

（状況により対面とのハイブリッド開催あり）

会費：資料費・対面の会場費を参加者で均等割り

【連絡先・代表者名】

世話人 松田茂喜（まつだしげき）

TEL 090-3450-7749

Mail oriteiku.kanazawa@gmail.com



■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、
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）。

海釣り、お出かけの際は、別料金が必要な場合があります。

■例会会場・日時等

つなぐ会花園のおうち

住所：金沢市利屋町 22（日吉ヶ丘団地内）

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。

■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人々で“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）



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

白山市博労2丁目こがね荘2階集会室にて行っており、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/

「いやし・は〜と」 ～当事者のトークの場～

アダルトチルドレン・AC自助グループ

#毒親#虐待#DV #性被害#性教育#宗教二世#摂食障害#HSP

■対象・目的・活動内容

安心感を持ってない環境で育ち、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。

■会場・日時「★変更が多いので、必ず SNS 等で

日時・参加条件・場所などをご確認のうえお越し下さい」

会場：県社会福祉会館など {予約なしで結構です}

日時：第2・4日曜日など、13:30～15:00頃

参加費：自由献金（ごく少々のお気持ちだけ、頂いてます）

■連絡先 ひびき

開催予定、情報などは

https://lit.link/iyashi

ほか SNS あり、詳細は QR コードで

質問等はお気軽にお問い合わせ下さい

お待ちしております(*^^)v





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

- ・言葉の大切にする
- ・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

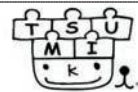
永村 しのぶ

携帯電話:080-6353-5170



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・疑似体験、クイズを通して見えない障害の理解を求め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



不登校・親子関係・個性
子どもたちの未来を育む
チャット シーズ
Chat seeds

不登校に戸惑ったことのあるママたちがつくった、子どもの「どうしよう」を安心して語り合える場所です。1人で抱え込まずに、私たちと一緒に話しあいませんか？

白山市福祉ふれあいセンターにて、
座談会『チャットタイム』（参加費 300 円）など、
毎月第3または第4金曜日に開催しています。



開催のお知らせ・詳細は LINE、
facebook にてご確認ください
<https://lin.ee/L4LOEos>
<http://www.facebook.com/i.chatseeds/>



公式 LINE

◆お問合せ◆
木村佳代子（代表）
kayoko7ki@gmail.com



公式 facebook

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見つめていませんか？
大切なお子さんとして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たて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105-1

【参加費】お一人：1000円(お茶・お菓子付)

◆お問合せ◆

かみやきょうこ

神谷恭子

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/kuchibue316

なっちゃんのきいろいかさ

《目的・大切にしていること》

「子どもが学校にいきたくない」

「発達障害ではないか」

そんな時、どこへ相談していいわからない。

そんなお母さんへ

不登校だって、発達障害だっていいじゃない

ママの笑顔が子ども達の未来へつながる。

私自身が二人の子どもたちの発達障害・不登校を経験していえること。

私が話すことでママの笑顔に…その先の子ども未来へ
1歩踏み出してみてください。

《活動内容・対象》

「なっちゃんのきいろいかさ」という店舗をつくりました。

お話会や講師をお呼びしてコーチングなど開催しております。

《例会会場・日時等》

【口笛吹いて子育てしよう♪お話し会】

毎月 1～2回

場所：石川県白山市美川中町ソ36-1
なっちゃんのきいろいかさ

《連絡先・代表者名》

なっちゃんのきいろいかさ合同会社

代表社員 津田 千夏

080-8992-2130

Mail: nachan82130@gmail.com

Instagram: nacchan_no_kiirouikasa_710



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

『みんなで一緒に楽しく』

『安心してそのままの自分でいられる時間と居場所』

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、
こどもたちがナナメの関係(親でも学校の先生でもない
第三者とこどもとの新しい関係)を作る場所をみんな
で一緒に作っていきたいと思っています♪

★活動内容

ママのためのお茶会、

親子で気軽にご参加いただけるイベント、

発達障害に栄養療法からアプローチを

試みる勉強会、

自然遊びの会などを開催しています♪

(今までの活動はFacebookページをご覧ください)

★連絡先

今後の活動については

右記よりお問い合わせください。

公式LINEアカウント



Facebookページ



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があります)

○場所：津幡町広報などで確認してください

※現在は「アルカンシエル」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。

「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。(代表 広村)



認定NPO法人 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 等）の人たちの人生をより良いものにすること。個々の適切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 土曜日から日曜日）

・小～高校生のサークル活動（月1回土曜日）

☆訪問学習支援

☆個別相談、家庭訪問・学校訪問・職場訪問等

☆定例会（月1回 正会員保護者）

☆ネクスト JOJO の会（月2回 保護者勉強会）

☆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

■会費等 有り（事務局までお問い合わせください）

■活動場所 主に教育プラザ富樫、放課後倶楽部フロンティア

■連絡先 認定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

HP: <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）



NPO 法人あかりプロジェクト

■目的

摂食障害のひとが、自分のちからを感じ、より自由に生き方を選んでいくための支えあい活動

■活動内容

・未来蝶ネット：<https://future-butterfly.net/>

・あかりトーク：摂食障害本人、生きづらさをかかえる方などのわかちあい…参加費500円

・親と子の茶話会：摂食障害のご家族や関係者の方とのわかちあい（摂食障害の本人・子どもは含みません）

…参加費お一人ごとに1000円

* 日程などの詳細は、未来蝶ネットをご確認ください。

■連絡先

〒921-8801 野々市市御経塚2丁目260

TEL&FAX 076-256-2548

代表者名 山口 いづみ

infodesk@future-butterfly.net

いきいきと働き、ひとに寄りそえる仲間の会

A l i v e

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



学習塾 あかり塾

【目的】

- ・子供たちが安心して成長できる場所を作ること

【大切にしていること】

- ・生徒を理解すること ・対話
- ・自分らしくいられる（認められる・安心できる・前向きになれる）場所

【活動内容】

- ・学習指導 生徒の理解に合わせてじっくり教えます（要費用）。
- ・対話（ダイアログ） 対話とは学校や家ではできない対等な会話、こだわりが薄れ共感する心が強くなります。
- ・通所生徒の親の会（無料 不定期）
- ・お茶会 今後開催予定

【対象】

- ・不登校、軽度発達障がい、勉強が苦手
- ・受験、進学したい、勉強の遅れが不安、家にいるとつい遊んでしまう、にぎやかな場所が苦手、日中居場所を探している、集中力を鍛えたい等

【連絡先】

TEL : 076-291-6934 寺田 亘
ホームページ : <https://akarijuku-kanazawa.com>

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、看護専門学校の入試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>

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。高卒資格取得のサポートも。

◆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・代表者

【電話】076-259-5359(9時～17時ごろ)

【メール】info@oneness-school.org

【代表】森 要作



メールアドレス

応援サポートハウス
おばちゃんち

「ここは一步踏み出すための最初の場所…」

ここから、どんな未来を創っていくのか、それは自分次第。
私たちは、ここに繋がった方々の応援サポートします。

【活動内容】
生きづらさを感じている子どもや若者の居場所、ショートステイ、シェアハウス、食育活動、アウトドア。相談会、親の会、親子の学びの場等。
※相談料・居場所/シェアハウス利用料はかかりません。下記へお問い合わせください。

【お問い合わせ】 青少年自立支援機構 Sitoa(シトア)
代表 中町秀美
Tel 0767-85-0180 または 080-6807-2143
Mail obachanthi@sitoa-tunagu.com
HP <https://obachan.sitoa-tunagu.com>
住所 羽咋郡宝達志水町小川タ42-1

公式LINE おばちゃんち HP

Re★ フリースクール リスタ金沢

<リスタカフェ>
第2・4(水)
13:30~15:30
参加費お一人¥300

リスタガールズデー
(女子限定イベント)
月1程度 都度ご案内
参加費がかかります

ひとりひとりと向き合いながら
みんなが居心地よく笑顔になれる
居場所でありたい

2022年4月より東山から福増町へ移転
お間違えのないようご注意ください

〒920-0376
石川県金沢市福増町南1221番地
小規模特別養護老人ホーム 福増苑内地域交流スペース
TEL: 080-2265-6318
E-mail: restarkanazawa@gmail.com
リスタ金沢 公式LINE 始めました

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
・プログラミング・パソコンコース
・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
〒920-0853
金沢市本町2丁目7番1号 越田ビル2階
TEL: 076-254-1230
Mail: freeschool@colorful-kanazawa.com

公式LINE

LYHTY school IRORI

LYHTYschool 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
内に秘めた可能性の火を輝かせることができる**学びの場**です。

対象 小学校から高等学校の学齢期(18歳まで)にあたる児童生徒

開校日時 週5日(月~金)10:00~16:00
※祝日は休校

利用料等 ご相談・ご見学・体験はすべて無料です。
※ご利用にあたっては費用が発生いたします。

住所 金沢市山の上町26-52
(古民家をDIYした落ち着いた環境でのびのび過ごせます^^)

七尾市で出張型のフリースクールもやっています!

どんなことでもお気軽にお問い合わせください!

HPはコチラ!

076-254-5032
info@irori.lyhty.or.jp

※受付時間 9:00~18:00(平日)



にじ♡はぐ 石川

(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

一般社団法人金沢レインボープライド

ダイバーシティ&インクルージョンを北陸から実現するた
めに活動している団体です。

<目的>

LGBTQ+に代表される性的マイノリティの方々への理解が突
出して進んでいないとされる北陸地域。この北陸において、性
的マイノリティの方々への理解を拡げることで、北陸が本来持
つ住みやすさをいかしながら、全ての人にとって住みやすく、
訪れやすく、親しみやすい地域となる事を目指して活動してい
ます。また、性的マイノリティの方々が安心して訪れる事が
できる居場所づくりを行っています。

<活動内容>

- LGBTQ+と教育ダイアログ(年1回開催)
- ダイバーシティ ツーリズム(過去1回開催)
- にじのまカフェ(月1回開催)
- 金沢プライドパレード 2021 (10月北陸で初開催)
- 行政や教育機関への提言

<例会会場・日時>

- にじのまカフェ
金沢市小橋町 2-17 ゲストハウス KANAZAWA 旅音
毎月第4土曜日 12:00~14:30



<連絡先・代表書名>
共同代表 松中 権
共同代表 Diana Hoon

e-mail: kanazawarainbowpride@gmail.com
HP: <https://www.kanazawarainbowpride.com/>

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もお伝えします。
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

石川県こころの健康センター 悠友クラブ

■目的:

生きづらさを抱えて社会参加をためらっている方が、
安心して過ごせる居場所を確保し、仲間との交流を通し
社会性の向上を図ります。

■活動内容: ゲーム、音楽鑑賞、外出など

(参加メンバーで話し合ってから決めます。行事によっては費
用がかかる場合があります。)

■対象: 概ね 18 才以上のひきこもり状態の方。

利用前にセンターで面接を行います。

(精神科治療が優先される場合は除きます。)

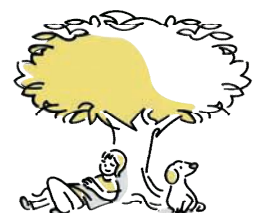
■会場・日時等: 石川県こころの健康センター及びセンタ 外で活動することがあります。

毎週木曜日 13:30~15:30

■連絡先: 石川県こころの健康センター

(金沢市鞍月東2丁目6番地)

電話: 076-238-5750



◆石川中央圏域の公的相談窓口（令和3年11月現在）

ひきこもりに関する相談窓口		電話番号	受付時間（祝日等除く）
石川県こころの健康センター相談課 ひきこもり関連情報は、HPをご覧ください。		076-238-5750	月～金曜日 8:30～17:15
石川中央保健福祉センター		076-275-2250	月～金曜日 8:30～17:45
かほく市	健康福祉課障害福祉係	076-283-7120	月～金曜日 8:30～17:15
	かほく市障害者相談 支援センターあおぞら	076-283-8890	月～金曜日 8:30～17:15
白山市	障害福祉課	076-274-9526	月～金曜日 8:30～17:15
	いきいき健康課	076-274-2155	
野々市市	福祉総務課	076-227-6063	月～金曜日 8:30～17:15
津幡町	地域包括支援センター	076-288-7952	月～金曜日 8:30～17:15
内灘町	福祉課	076-286-6703	月～金曜日 8:30～17:15
内灘町社会福祉協議会		076-286-6953	月～金曜日 9:00～17:00

◆金沢市の相談窓口（祝日等除く）

ご相談は電話でも承ります。まずは、電話してください。ご家族のみのご相談も可能です。



主な内容	担当部署	電話番号	受付時間
ひきこもりに関すること どこに相談したらよいか 迷う場合も、こちらまで。	泉野福祉健康センター	076-242-1131	月～金曜日 8:30～ 17:15
	元町福祉健康センター	076-251-0200	
	駅西福祉健康センター	076-234-5103	
不登校（*）、フリースクールに関すること	教育プラザ	076-243-0874	月～金曜日 9:00～ 17:45
高齢者の福祉に関すること	福祉政策課	076-220-2288	
生活困窮・就労に関すること	生活支援課	076-220-2292	
障害のある方の福祉に関すること	障害福祉課	076-220-2289	

（*）不登校支援については、こちらをご覧ください。



◆かなざわ こころのポータルサイト よりそうなかま

各団体の最新情報やイベント情報はポータルサイトからご覧ください。 <https://yorisou-nakama.net/>



この冊子に掲載された団体の人たちは生きづらさを抱えていた本人やその親、
つまり当事者です。

かつては自ら人を遠ざけたり行き場（生き場）をさまよったりしていた人が、
今は人を助けようとしている立場にかわったのです。

自らの生きづらさに向き合う厳しさにくじけそうになる時も、
自分を解き放していく勇気が足りない時も、そこに寄り添ってもらったことで
もう一度、他の人々（社会）やわが子を信頼する元気を取り戻すことができました。
この人たちは、生命力とやさしさと朗らかさ、
そしてつつましさに満ちています。



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

よりそうなかま～生きづらさを抱えるみなさんへ～
令和4年(2022年)2月 第5版

金沢市元町福祉健康センター	発行	TEL 076-251-0200	FAX 076-251-5704
金沢市泉野福祉健康センター		TEL 076-242-1131	FAX 076-242-8037
金沢市駅西福祉健康センター		TEL 076-234-5103	FAX 076-234-5104