



～生きづらさを抱えるみなさんへ～



この冊子は、石川県内の不登校、ひきこもり、精神障害、発達障害、  
セクシュアルマイノリティー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。

## 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  
に何が出来るかを話し合い、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.khjokuriku.work>  
メールでの問い合わせも可能。匿名でも対応します。

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  
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

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406-2)  
年1回 設立記念講演会  
(講師 高賢一先生 金沢学院大学)



ホームページ

■ 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(堀川町13-6)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

## 一般社団法人 いまここ親の会

### ■ 目的

「生きづらさを感じている当事者・家族支援」

### ■ 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

シェアハウス・相談支援・就労支援

### ■ 対象

生きづらさを感じている人

### ■ 例会会場・日時

加賀市大聖寺南町子35-7  
いまここ親の会事務所  
※日時は不定期HPをご確認ください。

### ■ 連絡先

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 代表 林昌則  
Tel 070-5633-2667  
Mail [dekunobodo@yahoo.co.jp](mailto:dekunobodo@yahoo.co.jp)  
HP <https://imakokooya.com/>



← ホームページQRは  
こちら



## 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ページでご確認ください。

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お越しください。

## 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●

○みんなの楽校フェス 年1回

○お話会などイベント 不定期

※最新の情報はInstagram、Facebookでご確認ください



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](mailto:oneness.kinari@gmail.com)

代表：倉本、小谷、八木



## 一般社団法人 応援サポートハウス

# おばちゃんち



ここは、一歩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。

### ★対象

生きづらさを感じている小学生～39歳まで

### ★活動内容

相談&カウンセリング  
居場所・体験の場・就労体験・親の会・学習会

### ★例会日時

偶数月 第4土曜日 (Fleurir石川と合同)  
場所: 高階地区コミュニティセンター  
奇数月 月最後の金曜日  
場所: おばちゃんち

### ★連絡先

羽咋郡宝達志水町小川 夕42-13  
一般社団法人応援サポートハウスおばちゃんち  
代表理事 中町 秀美



TEL 0767-35-0180

Mail [obachanthi@sitoo-tunagu.com](mailto:obachanthi@sitoo-tunagu.com)

HP <https://obachan.sitoo-tunagu.com>



Instagram QR



ホームページQR



みんなの居場所

たっちゃんカフェ

我が家の子供達は、不登校引きこもりの時期がありました。

カフェの参加者は極少数人数です。

辛い心のうちをゆっくり話したい方や日常を忘れて何気無い会話を楽しみたい方等、お茶しながら、ゆったりとした時間を共に過ごしましょう🎵

OPEN 第1・3月曜日 (祝日もOK)

14時～17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](mailto:tachimori0608@gmail.com)

メール又は電話で事前に連絡をお願いします。

(返信を希望される方は、ブロックをはずしておいてください)





メンタルヘルスポランティア

## 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

当日は予約しなくても参加できます。

## 精神疾患をもつ子どもを支える親の会 ほっとカフェ

### ◆目的・大切にしていること

支援者として子どもに関わる日々の中でわいてくる思いや、親としてこうあるべき、という価値観に苦しんでいる人などが、安心して思いを吐き出し、癒しあえるような場を目指しています。

### ◆活動内容・対象、参加費

・県内や近隣の県にお住まいの方

・生まれつきの家族会です。お互いに思いを聴きあい、情報交換をしたりと、一期一会の場を作り上げていくことを大切にします。

・参加費 無料です(今後の活動により変更あり)

### ◆例会会場・日時など

・会場 富樫教育プラザ研修室、オンライン

・日時 奇数月の第3日曜日午後2時より(変更あり)

### ◆連絡先・代表者名

おおよ 090-8093-0274

メール hottokafe@gmail.com



Facebook

## 精神疾患をもつ人のパートナーの会@金沢

### 【対象】

・精神疾患(うつ病、双極性障害、統合失調症など)をもつ人の配偶者・パートナー

### 【大切にしていること】

- ・同じ立場の人と繋がり、孤立感から解放される。
- ・誰にも否定されず、ジャッジされない。愚痴やネガティブなことも率直に吐き出せる。
- ・自分の体験や困りごとへの対処を共有し、他の誰かの希望や明日へのヒントにつなげる。
- ・パートナーの立場の人自身が自分の生活を取り戻し、元気になる。

### 【活動内容】

- ・定例会  
日時：偶数月の第3日曜日  
13時30分～15時30分  
場所：金沢市ものづくり会館(金沢市粟崎町)など
- ・パートナーのための家族学習会  
病気や制度について学び、困りごとを話し合う家族学習会です。  
一方通行の講義形式ではなく、全員でケースを持ち寄り話し合います。
- ・個別相談



Webサイトはこちら

### 【お問い合わせ】

- ・管理人：荒木裕美子
- ・メールアドレス：kanazawa.partner@gmail.com
- ・Webサイト：https://kanazawa-partner.hp.peraichi.com

# みんなの 居場所を

## めざしています！

### わくわくとわきあいあいとわかちあう

いろいろな方が楽しめる

リラックスできる場所を

めざしています

☆個別傾聴も承ります

クッキングの場：月1～2回(¥500/1人)

ふれあいの場：第2、第4水曜日、他(年齢不問)

— 悩みや思いを話して、スッキリしませんか —

活動場所：にぎわいの里ののいちカミーノ

※ メールでお気軽にお問い合わせください

野々市市 市民活動団体「わ」 代表 きた

wa.may29.2021@gmail.com



みなさんの笑顔が  
ずっと続きますように…

## 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～

■ 会費 年会費：3000円 家族  
資料代：会員 200円（家族）  
未会員 500円（家族）

### ■ 連絡先

徳井 久康 090-9444-9422

## 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39）。

### ■ 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4月には加盟各団体の活動から学び合う他、秋には各県持ち回りで学び合う場を持っています。今年石川大会で、10月28日（土）、石川県地場産業振興センターを会場に、「知る・聴く・語る 子ども基本法 ～子どもの権利がやっときた！ 今こそみんなで考えよう！～」をテーマに、開催します。ぜひご参加ください。

■ 年会費：2000円/団体

### ■ 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



ホームページ

## 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）

[takadakenshirotakade@yahoo.co.jp](mailto:takadakenshirotakade@yahoo.co.jp)

～事務局（石川県 BBS 連盟）

[ishikawa.bbs@gmail.com](mailto:ishikawa.bbs@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）
- ・紹介ページ

[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/honwakaonline](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

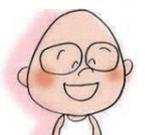
・天岩戸塾 毎月第1, 3木曜日

### ■ 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



## 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.kjhokuriku.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)

## 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

学校がにがて、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 絳音1F  
✉ [coconomacafe@gmail.com](mailto: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

## 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」を發揮していますか。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。

### 安心して自分を表現できる場所



#### 食でつながる子どもキッチン食堂

日時: 毎週水曜日(祝日除く) 19:00～20:30

場所: 白山市北安田町 行善寺温泉2階

料金: 大学生まで無料、その他 500円

対象: ひとりひとりの価値観・言葉を大切にできる方

高齢者、障害のある方どなたでもご利用できます

「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。その方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、どなたでもご相談可能です。

#### いしかわ食育コーディネーター

らくしゅう

楽笑 こじか(北本)

☎ 070-9047-6579

[kojika.rakushou.4949@gmail.com](mailto:kojika.rakushou.4949@gmail.com)

## 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と思いました。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。

2023年4月より不定期で、金沢市教育プラザ富樫にて親の会、若者の会を開催しています。

#### ■ 連絡先

代表者 笠松 ゆり

(郵送の場合は白山市千代野東5-11-5 笠松 ゆり宛)

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 バロー 金沢元町店をご利用ください

👉予約不要、当日お越しください👉 🌸お子さま連れOK!

☆リンク先

Gmail



Instagram



LINE



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

## 🍀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、

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デュエルマスターズ、ボ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(とぎや)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)

日時の変更や中止等はブログで案内しています。

来られる前にブログにてご確認ください。

### ■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>



LINE

生きづらさと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



楽しく素直に実践ジャーナル

当会では、当事者・支援者、行政・民間、個人・法人などの枠を超えて、さまざまな生きづらさについて「楽しく明るく」語り合い、必要なサポートに出会えるネットワークの実現を目指しています。



公式LINEはこちら!



座談会100回以上開催!

話して心が軽くなる  
聞いたらもっと優しくなれる

ハートキー座談会

ファンクラブ



ハートキー座談会・金沢



ハートキー座談会・Zoom



会員募集中!

毎月第4水曜日 10:15～12:00  
金沢学生のまち市民交流館  
会員無料・一般1,000円

毎月第2木曜日  
10:00～12:00  
Zoom・無料

賛助会員になって  
ハートキーパーの会を  
応援しませんか?

お問い合わせは、LINEにメッセージが便利です! 拠点:金沢市西泉1丁目109  
電話:080-3042-3947(事務局・大谷) info@heartkeeper.or.jp

## 友の会はくさん23 吃友

### ■目的・大切にしていること

当事者の交流会なので楽にして互いの悩みほかを分かち合おう。慣れてきたら交代で担当になり活躍出来たらいい。自分のためみんなのために。これが自信となり吃音改善につながったらいいと考えています。そして、互いのプライバシーを守ろう。

### ■活動内容・対象、参加費など

吃音自助グループです=楽に話すには・知識・治療の歴史・その他。緊張を解きほぐしリラックスする。発声練習・改善のためのメニューの用意あります。石川県内外を問わず中学生以上・性別問わず・自力で来会できる方・非吃音者でも関心のある方も。会場での参加費無料。

### ■例会会場・日時など

主に、こがね荘(白山市博労 2-50)白山市身体障害者・老人福祉センター。JR 松任駅から徒歩約 15 分・駐車場あり。電話 076-276-3998

日曜日 14:00～。月一回交流会を行います。

### ■連絡先・代表者名

電話:080-3695-9200(代表:寺田)

メール:stut23j@gmail.com

又は sut-kaizen@asagaotv.ne.jp

ファクス:076-272-0364

ホームページ:

<https://tomonokai24.jimdofree.com/>

※初めての方は、日程にかかわらず事前相談を受けます。



ホームページ

「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 / 人権団体  
 #虐待#DV #性被害 #毒親#性教育#宗教 2 世#摂食障害#HSP

■対象・目的・活動内容

安心感を持っていない環境で育ち、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；松ヶ枝福祉館など {条件を確認されれば予約不要です}

日時； 月1回、日曜日、 13:30~15:00頃

参加費；自由献金(ごく少々のお気持ちだけ、頂いています)

■連絡先 ひびき(AC 当事者です)

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



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(ピアサこすばる)

★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、お誕生日会、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 階集會室にて行っており、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](mailto:tattsei3@gmail.com)

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



ホームページ

かなざわトウケン  
 (金沢「当事者研究」研究会)

●目的・大事にしていること

「パーソナルリカバリー」「人生の回復」をキーワードに活動している団体です。このキーワードをもとに、参加者のみなさんと話し合いながら、気づきを得、実践することで、希望をもった人生をすごすことを目標にしています。

●活動内容

「リカバリーの学校 金沢校」

月1回 土曜日 16:00~18:00 金沢市松ヶ枝福祉館  
 精神健康に困難があっても、充実した人生が送れることを目指し、そのもととなるコンセプトを学ぶ場です。テキスト「リカバリーの学校の教科書」を輪読し、意見交換します。

「当事者研究」ミーティング

月1回 日曜日 14:00~15:30 金沢市内公共施設  
 (状況によりオンライン開催あり)

「浦河べてるの家」発祥「当事者研究」の手法を用いて、「苦勞」のおこり方、解明、助け方を一緒に考えていきます。

いずれも精神健康に困難を有する方、そのご家族、支援者から一般の方で興味がある方ならば、誰でも参加できます。

●会費

いずれも資料費・会場費を参加者で均等割りします。

●連絡先

世話人・まつだ しげき

ケータイ/090-3450-7749 (16:00~18:00,SMSによる連絡可)

メール/[oriteiku.kanazawa@gmail.com](mailto:oriteiku.kanazawa@gmail.com)

■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「地域の皆さんと一緒に“生きづらさ”を考える会」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 080-7652-3400)



# 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、  
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くと思っています♪

## ★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、  
馬とのふれあい体験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)



## ★お問い合わせ

公式LINEよりお願いいたします♪



公式LINEアカウント



Instagram



Facebookページ



## \*あんど\*

## ★目的・大切にしていること

&\*あんど\*は、  
学校が苦手な子どもたち、  
生きづらさを感じている子どもたち、  
そのママたちが、  
『安堵（あんど）して共にすごせる場所』  
を創りたいという想いで活動しています。  
そして、  
大切な生きるヒントを学べる「学び舎」をみんなで  
創っていきたくと思っています。



## ★活動内容

親子でお気軽にご参加いただけるイベント  
(活動については、公式LINE・Instagramでお知らせしていきます。)

## ★お問い合わせ

公式LINEよりお願いいたします♪

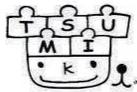
公式LINE



Instagram



## 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

## 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





## Chat seeds チャットシーズ

不登校に戸惑ったことがあるママたちで作った、子どもの「どうしよう」を安心して語り合える場所です。



毎月 第2金曜日

11時～14時

参加費300円

白山市福祉ふれあいセンター  
(2階教養娯楽室)

※開催日程の変更は各SNSにてお知らせします。

石川県の学齢期の子どもの悩みを持つ保護者を対象に、明るく前向きに子育てができるよう月1回の座談会『チャットタイム』や、不定期の勉強会や講演会などを開催しています。  
当事者のお子さんや支援者の方も参加できます。

問合せ・申込み



活動報告



Instagram



Chat seeds代表・きむら  
chatseeds217@gmail.com

https://pocoapoco.gardenia335.com/

## 金沢こども発達応援サークル Poco a poco

～発達障害・不登校の子を持つママたちが作ったサークルです～



不安・つらさ・喜び・感動  
いろんな気持ちを持ち寄って  
子育てをもっとカラフルに

- 参加費:1回200円 (要事前参加申込)  
\*お楽しみ会のみ材料費の実費負担となります
- 活動場所:教育プラザ富樫  
(詳細はホームページをご覧ください)



### ぽこぽこ座談会

子育て・発達の心配・不登校など  
発達障害や不登校の子を持つメンバーと一緒に  
しゃべりする場

学校に行けない..

もしかして発達障害!?

こどもの発達に  
寄り添いたい!



### ぽこぽこ親子あそび いろとりどり

保育士 × こぼ音楽療法士 × 初級ビジョントレーナー

発達障害をもつ子の親子活動  
対象: 概ね4歳～小学校中学年  
\*会員制 \*詳しくはホームページ参照



### ぽこぽこお楽しみ会

頑張るママのリフレッシュ活動  
\*パパも大歓迎♪

ママだって  
リフレッシュ  
したい!



公式サイト



@POCO.A.POCCO.2022



公式LINE

参加申込は  
公式LINEより!

代表者  
村上・位田

## 発達障害の方の保護者会

# よ り み ち

大変な子育てを頑張っている皆様  
ちょっと”よりみち”してみませんか?

☆ この会は発達障害の方の保護者の交流・情報交換  
愚痴の吐き出し場所などを目的として座談会をしています。

たまには愚痴を吐きだして  
スッキリしたい!

他の人はどうしてる?  
聞いてみたい!  
相談してみたい!

雑談してリフレッシュしたい!

参加費  
100円

月1回(平日・午前中)教育プラザ富樫で開催  
詳しい内容・お問い合わせは LINE 公式アカウントへ  
Instagram もご覧ください。

匿名参加OK!



## 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。



親子作品展



音とアートのワークショップ



とまり木コンサート

- 日時** 毎月 第1土曜日 13時～15時  
(不定期で平日の午前も開催しますよ～)
- 場所** 「アルカンシエル」さん(津幡町中橋)  
※詳細は津幡町広報などで確認してください。
- 参加費** 200円(初回は無料です)

問い合わせ先

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」で検索してみてください。(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。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)

石川県発達障害児・者 親の会

## PAL (パル)

### ■目的

石川県に住む学習障害及び発達障害児・者を持つ親の会で、1994年(H6年)に発足しました。

現在は、発達障害児(学習障害(LD)・注意欠陥/多動性障害(ADHD)・高機能自閉症・アスペルガー症候群・広汎性発達障害等)児・者が、自立した社会生活を送れるよう援助することを目的に、親同士力を出し合い活動しています。

### ■活動内容

・全国LD(学習障害)親の会(<http://www.jpald.net/>)及び東海・北陸ブロック会に参加して、情報を交換しネットワークを強めています。

・小集団活動…学習会・ポーリング・バーベキュー・カラオケ・ランチ会など社会性を育てるための活動を企画・開催しています。その他、必要と認める活動をしています。

### ■連絡先

代表 皆川 TEL:076(240)8182

事務局 西野 TEL:076(280)2400



パルのホームページ  
<http://パルの会.jp/>

## 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を報告を中心に、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「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](mailto: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 いつみ

[infodesk@future-butterfly.net](mailto:infodesk@future-butterfly.net)

いきいきと働き、人に寄りそえる仲間の会



■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否定され  
ることなく話すことができ、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」

金沢市松ヶ枝福祉館を主な会場として、第三土曜日午後か日曜午前  
を中心に開催しています。

また遠方の方とのつながりのために ZOOM でも開催しております。

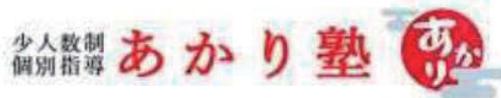
“働く”にまつわるあなたの悩みをお話しにいらしてください。

②ZOOMで語ろう・聴きあおう「ひと息つこう会」

隔週水曜日の 22:00～開催しています。「Session」よりも気軽に参  
加できる、ほっと一息つける座談会です。

■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



目的

子供たちが安心して成長できる居場所を作る  
大切にしていること

生徒を理解し尊重します。  
安心の土台になり、伴走者としてよりそいま  
す。  
自分らしくいられることを大切にします。  
前向きな気持ちとよい習慣を大切にします。



活動内容 対象  
・学習指導・進路相談・不登校・勉強が苦手  
・イベント行事・遊ぶ ・発達障がい  
・親の会 ・学びなおし  
(コロナにより自粛中) ・高卒認定試験.....  
・子供のためのマイ  
ンドフルネスACT

☎ 076-291-6934

HP <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

対象:小学生、中学生、高校生、社会人  
中学受験、高校受験、大学受験の対策に加え、高校認定試験の対策  
も行ってあります。公認心理士や臨床心理士の資格を持つ、女性の  
家庭教師も数名在籍しております。

◎深夜の自習部屋

対象:昼夜逆転など、昼間より夜間に活動しやすい方に。親御さんと  
一緒に利用することも可能。詳細はホームページにて。要予約。

◎リモート指導

対象:対面で教えてもらうことが苦手な方に。ZOOM を用いて、「15  
分間の勉強」から少しずつ慣れていくことができます。また、画面に  
顔を出す必要はありませんので、安心して始めることができます。コ  
ロナ禍以降、石川県外の生徒さんも増えております。

◎通信制高校のサポート

対象:通学での登校が困難な方に。みんなの家庭教師がサポートす  
る通信制高校で、高校卒業を目指すことができます。リモートでの指  
導を含め、一人一人に合う形で対応します。

◎カウンセリング

対象:生徒や、その親御さん、HSP(とても敏感な方々)の方に。公認  
心理士や臨床心理士のカウンセリングを受けることができます。

◎リモートを使ったメイクフレンズ(友達紹介)

対象:誰かと繋がりたい方に。趣味を共有できる同年代の方をご紹介  
します。

◎ひきこもりで悩む方へのサポート

一歩前へ踏み出すために「ボイ活」を利用した支援をしております。

■ご利用時間 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:090-5175-5432

ホームページ:<http://www.minnanokateikyoushi.com>



ワンネススクール

フリースクール / 通信制高校 / 就労支援

◆活動内容

学習やスポーツ、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。活動中はそれぞれに合わせた役割分担で、や  
りがいを感じるように意識しています。相談のみでも可。見学もできます。

◆目的・大切にしていること

大人から子どもも、みんな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、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。そんな「はたらく人」を目指します！  
ワンネス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！」

ワンネススクール @w1n3ss



公式ライン

◆対象

【フリースクール】小学4年～18歳ごろまで。  
【ワンネス高等学院】高卒資格取得+フリースクール。  
【就労支援】18歳から30歳ごろまで。

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  
なら参加可能です。

◆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。  
毎月第3金曜日は親の会もやっています！お気軽にお問合せください。



◆連絡先・代表者  
【電話】076-259-5359 (9時～17時ごろ)  
【メール】[info@oneness-school.org](mailto:info@oneness-school.org)  
【代表】森 要作



メール

ホームページ

## フリースクール カラフル・金沢



一人一人と向き合いながら  
みんなが居心地よく・楽しく過ごすことが出来る  
安心感を得られる居場所です。  
やりたいことを一緒に楽しみながら  
お互いを認め合い・一緒に考えて  
みんなが笑顔になれますように・・・

**対象年齢**  
6歳～18歳

**ご利用時間**  
10時～15時  
※ご相談させていただく場合あり

**ご利用日**  
月・火・木・金

- ※水曜日は要相談
- ※土日・祝日は休み
- ※春休み・夏休み・冬休み期間も活動
- ※1日のご利用状況によって調整させていただくこともあります

**ご利用コース**

- ・トライアル(お試し) 1回3,000円・3回まで
- ・1DAY(回数制) 1回3,000円・10回までの利用
- ・スタンダード(月会費) 月30,000円  
※詳しくはお問い合わせください

〒920-0853  
金沢市本町2丁目7番1号 越田ビル2階  
TEL 076-254-1230  
FAX 076-201-8271  
MAIL freeschool@colorful-kanazawa.com

こんな風に活動しています  
・少人数での活動  
・カリキュラムはありません  
それぞれがやりたいことを楽しみます  
一人で作る・みんなで作るもの時の時  
・一緒に考える  
定期的なミーティングはあります  
スタッフ・メンバー・保護者が一緒に感じ合います

一般社団法人  
**Be.カラフル**

フリースクール カラフル・金沢  
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  
内に秘めたる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^^)

どんなことでもお気軽にお問い合わせください！

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

※受付時間 9:00～18:00(平日)

HPはこちら！



# パトリ

フリースクール・通信制高校・  
学習塾・放課後等デイサービス

明る～い  
雰囲気

個性的な  
先生が  
いっぱい

ありのまま  
で  
いられる場所

楽しい  
活動も  
やってる

**パトリかふえ**  
保護者の皆様のリフレッシュできる  
色や香りのワークを開催しています  
参加費:500円 担当 中林

↓日程はコチラ(不定期開催)

ご予約は  
HPから♪

インスタ  
見てね

お気軽に  
ご相談  
ください

金沢市保古1-36  
TEL 076-220-7900




## フリースクール

# あーすからー

子供たちの第三の居場所。  
自然と共存し、明日への希望を育む

スポーツ 自然 食文化 文化

[What is あーすからー]

「あーすからー」は学校に行きにくくなった子供たちのための第三の居場所です。地域スポーツクラブが提供するフリースクールで、自然や地域との共存を大切に、明日への希望を育みます。子供たちは様々な体験を通じて成長し、自らの可能性を見出し、健やかで輝く未来に向けて前進します。

[利用できる人]

- ・「あーすくーる」：小学生～18歳まで
- ・「あーすかれっじ」：高校卒業認定を受けたい人
- ・「あーすてーじ」：社会に出る準備・練習をしたい人

※原則、自力でスクール所在地に来られる人(自転車・公共交通機関利用可)

[利用時間] 平日月曜～金曜 10:00～15:00 月に一度程度マンスリーイベント

LINE 気軽に質問  
してください！

お問い合わせ KANAZAWA STARTUS  
NPO法人かなざわ総合スポーツクラブ  
076-287-3789 (平日 9:00～16:00)  
Mail: kssports@friend.ocn.ne.jp  
〒921-8022 金沢市中村町26-43-2F



## 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 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。

学校での思春期講座や子育て講座を中心に、多様な性についてお伝えし、子どもたちや保護者、先生方からのご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

facebook <https://www.facebook.com/nijihagu.hidamari>

twitter [https://twitter.com/niji\\_ishikawa](https://twitter.com/niji_ishikawa)

mail [nijihagu.hidamari@gmail.com](mailto:nijihagu.hidamari@gmail.com)

代表 菜の花助産院 植田幸代

## 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て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ー

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



## 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+（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生かしながら、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>

- にじのまカフェ（月1回開催）
- にじのま相談室（毎月2回実施予定）
- LGBTQ+と教育ダイアログ（年1回開催）
- LGBTQ+フレンドリーツーリズム（過去4回開催）
- 金沢プライドパレード2023（10月金沢市内で開催）
- 行政や教育機関への提言・研修

### <例会会場・日時>

- にじのまカフェ（今後変更の可能性あり。WEBをご覧ください）  
金沢市池田町三番丁21-2「金沢にじのま」  
毎月第4土曜日 12:00～15:00

### <連絡先・代表者名>

共同代表 松中 権  
 共同代表 DIANA HOON  
 e-mail：kanazawarainbowpride@gmail.com  
 HP：https://www.kanazawarainbowpride.com/



ホームページ



## ◆ひきこもりに関する石川中央都市圏の公的相談窓口 (令和5年11月現在)

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。

区分	主な相談内容	担当窓口	電話番号	受付時間 平日(祝日を除く)
石川県	ひきこもりの相談等に関する事	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	8:30~17:15
		石川中央保健福祉センター 担当地域は金沢市を除く下記の市町です。	076-275-2250	8:30~17:45
金沢市	ひきこもりの相談等に関する事	駅西福祉健康センター	076-234-5103	8:30~17:15
		泉野福祉健康センター	076-242-1131	
		元町福祉健康センター	076-251-0200	
	複雑・複合化した課題のある世帯 (ひきこもり含む)に関する事	金沢市社会福祉協議会 (地域福祉課)	076-231-3571	9:00~17:45
	不登校等に関する事	教育プラザ 学校教育センター	076-243-0874	9:00~17:45
経済的な困窮に関する事	生活支援課	076-220-2292	9:00~17:45	
	金沢市社会福祉協議会 (金沢自立生活サポートセンター)	076-231-3720		
かほく市	ひきこもりの相談等に関する事	健康福祉課障害福祉係	076-283-7120	8:30~17:15
		障害者相談支援センターあおぞら	076-283-8890	8:30~17:15
	不登校に関する事	教育センター	076-283-7170	8:30~17:15
	経済的な困窮に関する事	健康福祉課社会福祉係	076-283-7121	8:30~17:15
かほく市社会福祉協議会 (くらし再建支援センターかほく)		076-285-8885	8:30~17:15	
白山市	ひきこもりの相談等に関する事	障害福祉課	076-274-9526	8:30~17:15
		いきいき健康課	076-274-2155	8:30~17:15
	不登校等に関する事	教育センター	076-275-7566	8:30~17:00
		子ども総合相談室	076-276-1792	8:30~17:15 木曜は 18:30まで
経済的な困窮に関する事	白山市社会福祉協議会	076-276-3151	8:30~17:15	
野々市市	ひきこもりの相談等に関する事	福祉総務課障害福祉係	076-227-6063	8:30~17:15
	不登校に関する事	教育センター	076-248-8456	9:00~17:00
	経済的な困窮に関する事	ののいち自立生活サポートセンター (野々市市社会福祉協議会)	090-6279-2215	8:30~17:15
福祉総務課地域福祉係		076-227-6061	8:30~17:15	
津幡町	ひきこもりの相談等に関する事	地域包括支援センター	076-288-7952	8:30~17:15
	不登校に関する事	教育センター	076-288-5363	8:30~16:30
		子ども家庭総合支援室	076-288-6702	8:30~17:15
	経済的な困窮に関する事	地域包括支援センター	076-288-7952	8:30~17:15
津幡町社会福祉協議会		076-288-6276	8:30~17:15	
内灘町	ひきこもりの相談等に関する事	福祉課	076-286-6703	8:30~17:15
		内灘町社会福祉協議会	076-286-6953	9:00~17:00
	不登校、フリースクールに関する事	内灘町社会福祉協議会	076-286-6953	9:00~17:00
	不登校に関する事	教育センター	076-286-5481	13:00~16:00
経済的な困窮に関する事	内灘町社会福祉協議会	076-286-6953	9:00~17:00	

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

#### ◆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/>



#### ◆金沢市不登校支援リーフレット

学校生活にお悩みの方へ。金沢市では様々なサポートを行っています。

[https://www4.city.kanazawa.lg.jp/material/files/group/93/support\\_Leaflet.pdf](https://www4.city.kanazawa.lg.jp/material/files/group/93/support_Leaflet.pdf)



よりそうなかま～生きづらさを抱えるみなさんへ～  
令和5年(2023年)11月 第7版

発行  
金沢市