



～生きづらさを抱えるみなさんへ～

生きづらさに“よりそう” 仲間たちを紹介する パンフレットです

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）を掲載しています。

インターネット版もあります！
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。
<http://yorisou-nakama.net/>



KH 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。

(Kは家族・考える、Hはひきこもりの頭文字です)

■ 大切にしていること

当事者も親御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

KH 北陸会事務局：090-9760-2135 (本間)
電話は事務局の都合上 18時以降がよい。
メールでの問い合わせも可。匿名でも対応致します。



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(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



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~16時
出城コミュニティセンター(白山市成町406-2)
年1回 設立記念講演会
(講師 高賢一先生 元金沢学院大学)

■ 会費 300円

■ 連絡先 yasuraginokai2010@gmail.com



ホームページ

一般社団法人いまこ親の会

ひきこもり ソーシャルブリッジ プロダクション

Hikikomori Social Production 通称：HSP

目的

ひきこもりなど生きづらさを
感じている方と社会との
橋渡し、活躍の場創り



ホームページ

活動内容

- | | |
|-----------|----------------------|
| 親の会 | (親が楽になるための集まり) |
| M 高等学校 | (通信制サポート高校) |
| しえあはうす百笑 | (ひきこもり共同生活) |
| ソルトバンク | (就労支援 内職、農作業等) |
| ニートルズ | (ひきこもりの語り部〈ひきこもりスト〉) |
| ニート引越センター | (ニートの引越し屋さん) |
| 便利屋オツケー | (ひきこもりが働く便利屋さん) |
| いやさか一座 | (ひきこもりの演芸一座) |

連絡先

代表：林 昌則
住所：加賀市大聖寺南町チ 35-7
電話：070-5633-2667



メール

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日曜日 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『ワンネススクール』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●

○不登校のつらい 不定期

※最新の情報はInstagram、Facebookでご確認ください
「ワンネス親サークル・キナリ」で検索

随時、メンバーを募集しています

お問い合わせ先
oneness.kinari@gmail.com



一般社団法人
応援サポートハウス
おばちゃんち



【目的・大切にしていること】

中学生から39歳くらいまでのはじめの一歩を大切に、
自分のペースで自律できることを応援しています。

【活動内容】

- ・居場所
- ・農業体験
- ・就労体験
- ・宿泊体験
- ・おとな子ども食堂
- ・傾聴サロン
- ・個別相談
- ・てみる(やってみる)塾



傾聴サロン 毎週水曜日
13:30-15:30

羽咋郡宝達志水町小川3-78
☎0767-23-4451
☒obachanthi@sitoo-tunagu.com



みんなの居場所 たちちゃんカフェ

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



たちもりまりこ

場所：メールでお知らせします。

三和文化会館(金沢市上荒屋4-82)のすぐ近くです。

tachimori0608@gmail.com

必ずメールで参加の連絡をお願いします。

初めての方には、メールで必要事項をお知らせします。

※メールを返信しますので、必ずブロックを解除しておいて下さい。



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)

急な変更は、X (旧 Twitter) で確認できます。

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

・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 100円

◆例会会場・日時など

・会場 富樫教育プラザ研修室

・日時 毎月第4日曜日 午後2時より(変更あり)

◆連絡先・代表者名

おおや 090-8093-0274

やまだ 080-3046-3522

メール hottokafe@gmail.com



Instagram



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：偶数月第2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

・費用：1家族 300円

【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



ホームページ

わくわくと
わきあいあいと
わかちあう

個別傾聴

思い共有

クッキング

工作

イベント

野々市市
市民活動団体「わ」

いしかわ「非行」と向き合う親たちの会 みちくさの会

■目的

全ての子どもたちが自分を大切にし、今を生きることの喜びを感じ、自立に向かって成長できることを願い、
①わが子の“非行”で悩む親同士が、互いに励まし合い、それぞれの経験から学び合い、
②子どもの人権と成長が保障される環境（家庭・学校・社会）づくりをめざします。（本会の規約より）

■対象 子どもの「問題」行動に悩む親及び支援者。

■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」この言葉は、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ててくれます。

■例会会場 金沢市教育プラザ富樫（原則）

■例会日時 毎月第3土曜日午後1時半～（原則）

■会費 年会費：3000円（1家族）

資料代：会員 200円（1家族）

未会員 500円（1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／加盟は北陸3県で令和6年度40団体。

■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「リレほく 2025 福井大会 IN SABAE」で、10月19日（日）福井県鯖江市文化センターで開催予定です。ぜひご参加ください。

■年会費：2000円/団体

■連絡先

メール：relationshiphokuriku@gmail.com

HP：<https://sites.google.com/view/relationshiphokuriku/home>

※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、非行少年の頭文字で、生きづらさを抱える子ども・若者に寄り添い、自分らしく前向きに生きていくことを支えていくための青年ボランティア団体です。子ども・若者が非行に陥っても立ち直ることができ、生きづらさを抱えながらも安全・安心して生きていける明るい社会の実現を目的としています。

■活動内容・対象

ケースワーク、子ども食堂、湖南学園での学習支援など

■例会会場・日時等

随時

■連絡先・代表

会長：高出健志郎

takadakenshirotakade@yahoo.co.jp

石川県 BBS 連盟 事務局

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

- ・引きこもりのケア
- ・心が喜ぶおにぎり屋ちょいむす
- ・心が育つお米の炊き方教室
- ・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

不定期開催

■連絡先・代表者名

ホームページ：「ほんわか寺子屋」「宝島フェス」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

(能登半島地震により検討中 詳細は事務局に問い合わせ下さい)

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



イス席や 掘りごたつもok



ゼロワケビスの飲み物もok

シフォンケーキなどのおやつも!

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 雑音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

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」がじっくり探します。

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」扱わ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

パイフオワード石川

■ 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。

パイフオワードとは「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

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：パロー 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下さい。

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！

当会では個性は魅力。当事者・支援者を問わずに、自分の気持ちや感じていることを素直に話せるハートキーパー座談会を開催しています。多様な価値観を知るきっかけとなり、違いを寛容に受け止め合える生きやすい社会を目指しています。



座談会150回以上開催！



登録者 130名超え♡
公式LINEはこちら！



話して心が軽くなる
聞いたらもっと優しくなれる

ハートキーパー座談会



金沢



Zoom



出張

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 & 学生無料・一般1,000円

毎月第2月曜日
12:00～13:30
無料

希望の日時で調整
出張料：1回1万円
※遠方の場合は+交通費

お問合せは、公式LINEにメッセージが確実です。金沢市西泉1丁目109
電話：080-3042-3947（事務局・大谷） info@heartkeeper.or.jp

吃友 友の会はくさん23

目的大切にしていること・きつゆう

吃音(きつおん)とは発語が吃る(どもる)ことをいう。吃りたい人はいないが、緊張があっても吃る時と吃らないときがある。この症状を吃音症(きつおんしょう)といふ日常的にある人を吃音者というが認めたくない人もいる。幼児期に始まり自然治癒する子が多いが、約1%の人に吃音が残る。男子に多く女子はかなり少ない。症状には連発・難発・仲発があり、吃音は紀元前から現代においても原因不明・治療法は確立してなく、発語意識と現実の発語が伴わず語頭に苦手語が来ると特に発音が困難となり症状が出て、「話すのが怖い」「人や話の中に入りたくない」など。黙っていてもいいが他者には解らず誤解が生じやすく非吃音者には理解が難しい。軽度から重度と幅広く、完治を夢見たり改善練習をする人が多いが、時が経ち考え方も変わっていく人もいるが発語的には治ったとはいえなくても、受け入れている人もいます。日本では統計上約120万人。

活動内容・対象・参加費無料

お会いして個別の相談から始まります。

例会会場・回数など

連絡いただき、場所・予定を組んで対面から始まります。

連絡・代表者名・ホームページ

連絡先：080-3695-9200(寺田)

メール：sut-kaizen@asagaotv.ne.jp

https://tomonokai24.jimdofree.com/



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



かなざわトウケン
 (金沢「当事者研究」研究会)

大事にしていること

「パーソナルリカバリー」や「人生の回復・再発見」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、話し合い、気づいたことを実践して、希望を持った人生を過ごすことができたらいいな。。。

ピアサポート学習会

月1回 水曜日19:30~20:30
 オンライン

「ピアサポート」とは、仲間や同じ立場にある人どうしの支え合いのことです。「障害者ピアサポート」をテーマに、用語の解説を行い、理解を深めていきます。

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

メンタルヘルスに困難があっても、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 14:00~16:00
 オンラインと対面のハイブリッド
 (対面:金沢市内公共施設)

「当事者研究」の手法を用いて、生きづらさからおくる「苦労」のおこり方、解明、助け方を参加者のみなさんと一緒に考えていきます。

いずれもメンタルヘルスに困難がある方、ご家族をはじめ、支援者から一般の方まで興味がある方ならば参加可能です。

- 会費 なかった費用を参加者で折半(資料代、会場費)
- 連絡先 世話人・松田 メール/oriteiku.kanazawa@gmail.com
 参加希望の行事を添えてメールで連絡をお願いします



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

ひと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、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階集客室にて行っており、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/>



よりそうなかま
 団体ページ

■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、福祉・医療関係者、ボランティア等地域の皆さんが、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なあとと思っている団体です。



■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(*^-^*)♪♪
 内灘町外の方も参加も大歓迎です。

■例会日時・会場 ※詳しくは下記まで

☆ホームページ

<https://healing-core-tomarigi.com>

☆QRコード



■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♪



★ 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



lit.link



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
創っていきたいと思っています。



★ 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



「自分以外の発達障害がある人は、どうしてる？」

「こころぼ」では大人の発達障害を持つ人とつながれます。困りごとを話す
だけでも気持ちが楽になり、発達障害ならではの困りごとを解決できた
事例・方法と仲間があなたを待っています♪



開催日程

場所：シェアマインド金沢（金沢市戸水1-25）
時間：15:00-19:00 参加費：500円

1/19 2/16 3/16

4/20 5/18 6/22

7/20 8/17 9/21

10/19 11/16 12/21

※ いずれも日曜日開催です。
※ 開催日時を変更する場合があります。公式ラインまたは
下記の連絡先までお問い合わせください。



公式 LINE 登録はコチラから

「こころぼ」の公式LINEです。登録すると毎月のお話会のお申し込み、お知らせが受け取れます。もちろん登録無料！
また定期的に「読んで効く！発達凸凹コラム」を配信中♪
ご登録お待ちしております。



大人の発達障害を明るく語る会
こころぼ
COCOLAB. Kanazawa-Ishikawa Since 2016

代表：水戸 勇佑（ゆうと）
連絡先：080-5853-0310
メール：beyond.y.mizuto@gmail.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おう
- 大切にしている事
 - ・言霊を大切に
 - ・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
- 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





話せる安心 チャットシーズ
Chat seeds

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階教養倶楽部)

※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



リンクまとめ



最新情報



https://pocoapoco.gardenia335.com/

金沢子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～

発達障がい 不登校
親も子も
自分らしく 豊かに



活動場所：教育プラザ富樫（詳細は公式サイトにて）



ぽこぽこ座談会

- 参加費：200円
- 対象：発達障がい・不登校・子育てに興味のある方

発達障がい、不登校の子を持つメンバーと子どもにまつわる悩みをお話する場です



ぽこぽこお楽しみ会

- 参加費：材料費実費
- 対象：頑張るママのリフレッシュ活動(パパの参加も大歓迎)

自分へのご褒美タイム♪
主にアロマクラフトを楽しみます
夏冬の年2回開催です



合理的配慮の会

- 参加費：200円
- 対象：発達障がい・不登校など主に学校での合理的配慮に興味のある方

県内初！高校受験での合理的配慮を実現したメンバーを交えて 学校での合理的配慮の実現に向けて話し合う場です



福祉のかけはし会

- 参加費：500円
- 対象：発達障がい・不登校などお子さんの福祉サービス利用に興味のある方

相談支援専門員さんをアドバイザーに迎え福祉サービスの利用についての様々な疑問を解決する場です



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



とまり木コンサート



音とアートのワークショップ

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)

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!



YORIMICHI_ASADHD

認定NPO法人 アスペの会 石川

■目的・大切にしていること

知的障害を伴わない自閉スペクトラム症の人たちの人生をより良いものとする。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)
- ☆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1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: <https://aspe.sub.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

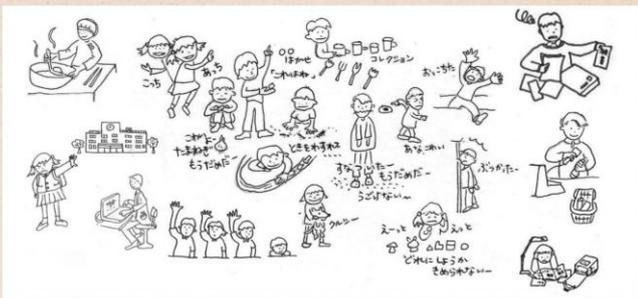


パルのホームページ
<http://パルの会.jp/>

石川ほっとらっく 1994

令和6年3月まで
金沢エルデの会

「その人理解」を
深めるために



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、行動の意味をみんなで探る活動です。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：発達障害児・者の家族(家族には当事者を含む)
会場：長土堀青少年交流センター・教育プラザ富樫など
連絡先：office@elde.kanazawa.tv (代表：山口)

NPO法人あかりプロジェクト

摂食障害などの生きづらさを持つひとたちが、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

当事者同士の分かち合い

あかりトーク 対面 オンライン

- ◇対象：摂食障害限定の回、どなたでも参加できる回の2種類
- ◇ファシリテーター：摂食障害経験者が進行役として安全な場づくりをしています
- ◇参加費：500円(オンラインは1,000円)



家族やパートナー同士の分かち合い

親子茶話会 対面 オンライン

- ◇対象：摂食障害の子を持つご家族および関係者
- ◇ファシリテーター：摂食障害経験者が進行役としながら、当事者の気持ちの代弁もしています
- ◇参加費：1,000円



スケジュールはメルマガ、ブログ、LINE@、Xでお知らせしています

お問い合わせ

TEL/FAX 076-256-2548

E-mail infodesk@future-butterfly.net

<https://future-butterfly.net/>

未来蝶 ネット

LINE@
@lil3693x



踏み出す勇気は必要だけど、あなたのままで大丈夫。ご連絡をお待ちしています

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。

人の心に寄りそい、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」

市内喫茶店や松ヶ枝福祉館など主な会場として開催しています。

(ZOOMでも開催あり:各月上旬 日曜日の19:00～)。

“働く”にまつわるあなたの悩みをお話しいらしてください。

②ZOOMで語ろう・聴きあおう「ひとと息つこう会」

2～3週おき水曜日の 22:00～開催しています。「Session」よりも

気軽な気持ちで参加できる、ほっとひとと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)
TEL:090-6278-1308
MAIL:romanze.2568@gmail.com
X:@Alive_warmheart

公式 Facebook



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おります。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。

◎座談会の開催

不登校を経験された元生徒さんや、その親御さん達に直接お会いできます。ヒントやアドバイスを頂く良い機会です。

◎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「ポイ活」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>

＼少し寄ってみようよ／

うつ病当事者の会 **Uフレンズ**

参加
無料



第3土曜日 14:00-16:00

場所:金沢医科大学看護学部

「うつ」からの回復とは…
病院でも、施設でもなく、ここから得られる「何か」があると信じて活動を継続していきます。誰かの語りがあなたの力となり、あなたの体験が誰かの希望になるかもしれません。対話を通して、悩みを分かち合い、お互いに助け合う「セルフヘルプ」を体験してみませんか。

集合場所

14時に金沢医科大学看護学部集合してください。お近くに来られましたら、Uフレンズのスマートフォンまでご連絡ください。
なお、金沢医科大学への直接の問い合わせは、ご連絡ください。

TEL 080-6536-7926
Mail utu.self.help@gmail.com
LINE 以下のQRコードを読み込み友達追加の上、ご連絡ください。



当グループについて

ご参加いただける方は、うつ病、躁うつ病などによる「うつ症状」を体験されている方です。ご自身の判断が難しい場合は、事前にご相談ください。
活動は、自己紹介・近況報告の後、テーマを決めて話し合いを行います。看護職である金沢医科大学看護学部の教員・大学院生が活動をサポートしています。
医師の治療や薬物療法を否定したり、新たな治療を提供したりする活動はありません。



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、はじめましょう。

マザー・テレサ

詳細はブログをご覧ください。

Uフレンズのブログ



※最寄りのバス停は北陸鉄道バス「大学前(金沢医科)」です。

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
@oneness-school



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回は日鳥越村（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

【代表】森 要作



ホームページ

メール



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
(古民家をリノベーション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！

HPはこちら！

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

※受付時間 9:00～18:00（平日）



小中高大一貫校

#フリースクール
#通信制高校
#通信制大学



誰もが
ごきげん
になる学校

〒921-8052 金沢市保古1-36
info@patori.jp
www.patori.jp ☎076-220-7900



無料相談・体験入学は
公式LINEからお申し込みください
IDを検索して登録 @406ulitn



日常の様子や授業風景は
Instagramをご確認ください
INSTA ID @patori-gakuen



フリースクール カラフル・金沢



目的

お一人お一人に寄り添い、お子様の主体性と可能性を信じて一緒に見守っていきます。お悩みやご希望を伺い、その子にとっての最善を考えていきましょう！

対象

6歳～18歳くらいまで

活動

決まったプログラムはありません。それぞれが自分のペースでお過ごしいただけます。お家以外で落ち着いて過ごせる居場所として、ご利用ください。さまざまな年齢の子たちと交流することで少しずつ笑顔も増え、自信もつき、次の一歩に繋がります。まずはお気軽にご相談くださいませ。

〒920-0852

石川県金沢市此花町7-8カーニープレイス金沢第二ビル 8階

T E L 076-201-8270

MAIL freeschool@colorful-kanazawa.com



公式 LINE



Instagram
@FREESCHOOL_COLORFUL



フリースクール
カラフル・金沢
ホームページ

一般社団法人みんなの青空～虹色room～



ここはこどもたちの命を守る居場所
安心して過ごせる居場所
一人一人の個性を大切に育てていく場所



フリースクール

月曜日～金曜日 9:00～16:00

おじいちゃん、おばあちゃん、パパ・ママ・・・

どなたでもふらっとお越しください

大人も子どもも利用料 500円 ※ワークショップは別途

「学校に行けなくなった」と、お悩みのお子さま・保護者のみなさまへ
おひとりでもおぼろげに、時間を気にせず
お気軽にご連絡ください一緒に話ししましょう



鶴ヶ丘郵便局の前です

河北郡内灘町鶴ヶ丘3丁目157-7

TEL 090-9393-0111

(代表 後田ユカリ)



公式LINE



@FREESCHOOL.AOZORA



ほっとして居場所
等身大の自分

目的

子供たちの居場所を作る

大切にしていること

前向きな気持ち。
伴走者としてよりそうこと。
自分らしくいられることを大切にします。



活動内容

- ・学習指導
- ・進路相談
- ・イベント行事・遊ぶ
- ・親の会
- ・ボランティア

対象

- ・不登校・勉強が苦手
- ・発達障がい
- ・学びなおし
- ・高卒認定試験
- ・通信制高校のレポート

etc

etc



☎ 076-291-6934

HP <https://akarijuku-kanazawa.com/>



学校・人が苦手な子の居場所

オモ OMO スクール

OMOスクールはオンラインとオフラインの融合
(Online Merges with Offline) をテーマとした
不登校の子どもたちの居場所です。

人とつながり回復を目的とするため
カリキュラムはありません。

オンラインゲームを通じて
仲良くなる人が多いです。
人と話すのが苦手な子も歓迎!



見学大歓迎♪

場所：石川県金沢市窪3-136-1

日時：月・火・水 9:00～18:00

対象：小中学生

詳細・見学はHPから



<https://omo-shool.com/>



普段の様子は
Instagramで



OMO.SCHOOL.OMO

野々市市フリースクール

BASE

遊びも学習も
みんな楽しんで!

公式キャラクター
Sora

フリースクール BASE (ベース) とは

「学校でもない家でもない、秘密基地のような子どもたちの居場所を作りたい」という思いから始まった野々市市のフリースクールです。
お家でもない学校でもない、第3の居場所として
この場所に関わる方々の安心の場所になれることを目標としています。

BASE はこんな場所です!

大通りから少し離れた静かな場所にあります。
自然に恵まれた立地で落ち着いて過ごせます!

季節に合ったイベントを開催

お花見、BBQ、お菓子作りなどみんなで参加して
楽しめるイベントや活動を実施しています。

対象児童 小学生～高校生

開校時間 月曜日～金曜日
13:00～16:00

owners

☎ 080-1951-4939

〒921-8805
石川県野々市市稲荷2-26-1

代表 ZUMA

お気軽に
お問い合わせ
ください!

Instagram

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のみお伝えします。日時はホームページ・Xで告知します。

■ 連絡先

メール：rainbow.kanazawa@gmail.com

H P：https://rainbowkanazawa.wixsite.com/since2011

X：@rainbowkanazawa



初めての方も
お気軽に
お越しください



出張相談も
はじめました

LGBTQ+や多様な人が集う居場所

築100年以上の金沢町屋を改装した、多様な人々が安心して集まる居場所です。性の多様性に関する書籍、雑誌や情報誌を揃えております。喫茶スペースも併設。定期イベントや、性のあり方に悩む方のための「相談室」「保護者会」も開催。

日・月・木 11:30-19:30 / 金・土 11:30-21:30
(火・水 定休日)

📍 金沢市池田町三番丁 21-2 たてまちパーキング裏出口すぐ右



イベント・相談室などの情報は
WEBサイトでご確認ください

✉ kanazawarainbowpride@gmail.com



一般社団法人金沢レインボープライド
【代表】松中 権 / Diana Hoon

北陸のセクシュアルマイノリティへの理解促進、
誰もが暮らしやすい社会を目指した団体です。

にじ♡はぐ 石川

(一社)石川県助産師会の性教育に携わるメンバー中心に立ち上げたグループです。

◆目的・大切にしていること

出生時に性別を割り当てるという役割の助産師として、自分のセクシュアリティに生き辛さを感じているすべての人のお力になれればと思います。

◆活動内容・対象

児童・生徒に対するの思春期講座の中で、多様な性が存在し、自分自身そして一人ひとりの違いを尊重することの大切さをお伝えしています。

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 3671yukiyo@gmail.com

まき助産院 川島真希 makijosanin@yahoo.co.jp



悠友クラブ(ひきこもり当事者グループ)のご案内

～生きづらさを抱えた仲間に出会いたいあなたのための居場所～

<p>*開催日時 毎週木曜日 13:30～15:30</p>	<p>*場所 石川県こころの健康センター ※外出することもあります。</p>	<p>*対象 概ね18歳以上のひきこもり状態の方。(精神科治療が優先される場合は除く) 定員15名程度。</p>
<p>*活動内容 ゲーム、スポーツ、ペーパークラフト調理、外出など</p>	<p>参加者の話し合いで次月の活動内容を決めます。話し合いに参加できなくても予定はホームページから確認ができます。</p>	<p>*参加費 無料 ※外出などのプログラムの際には別途、実費がかかることがあります。</p>

***参加方法**
興味がある方はまずはご連絡ください。個別面談を通してあなたのご希望を確認します。また、グループの参加適否については当センター内で検討し、決定いたします。見学することも可能です。



公式Xアカウント



石川県こころの健康センター
ホームページ

問い合わせ先：
石川県こころの健康センター
(相談課)
☎076 (238) 5750
〒920-8201 金沢市鞍月東2-6





◆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7年6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	
	高齢・障害・子育て・生活困窮などの複合的な課題に関する事	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 金沢市不登校支援リーフレット 	076-243-0874	9:00~17:45
	フリースクールに関する事			
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
		障害者基幹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	福祉総合調整室(長寿介護課内)	076-274-9529	8:30~17:15
		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	生活支援課	076-274-9509	8:30~17:15
くらしサポートセンターはくさん (白山市社会福祉協議会)		076-276-9389	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	福祉課	076-288-7952	8:30~17:15
	不登校に関する事	教育センター	076-288-5363	9:00~16:00
		こども家庭センター	076-288-6702	8:30~17:15
	経済的な困窮に関する事	福祉課	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	