

さ っ ぽ ろ
相 談 機 関
へ の
道 し る べ

子ども・若者支援
ハンドブック
2024



札幌市では、子ども・若者育成支援推進法の規定に基づき、子ども・若者が社会生活を円滑に営むことができるよう、平成22年度より**さっぽろ子ども・若者支援地域協議会**を設置しています。

機関同士が繋がりあうネットワークを活用し、各機関が持つ専門性を組み合わせることにより、単一の機関だけでは対応が難しい子ども・若者の問題に対し、効果的かつ円滑な支援を実施することが可能になっています。

本ハンドブックでは、さっぽろ子ども・若者支援地域協議会の構成機関を紹介するとともに、「どこに相談すべきかわからない……」といった場合に適切な支援機関を探す“道しるべ”になるよう、最初の一步を応援することを目的としています。

■さっぽろ子ども・若者支援地域協議会ホームページ

このハンドブックに掲載されている「さっぽろ子ども・若者支援地域協議会」の情報は、ホームページからもご覧いただけます。

構成機関主催のセミナー情報や最新情報が掲載されているほか、各機関のホームページへアクセスすることができます。



「どこに相談したら良いのか分からない」
「何から始めたら良いのか分からない」
そんな理由で立ち止まっている皆さんの
最初の一步を案内するためのハンドブックです

もくじ

相談事例のご紹介	4～5
----------	-----

総合相談窓口

札幌市若者支援総合センター（Youth +センター）	6
さっぽろ青少年女性活動協会（児童会館、男女共同参画センターほか）	7

保健・福祉・医療

札幌市児童相談所	8
育児・児童相談に関わる窓口	9
札幌市子ども未来局子育て支援部母子保健担当課	10
札幌市子ども未来局子ども育成部子どものくらし・若者支援担当課	11
札幌市子ども発達支援総合センター「ちくたく」	12
札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）	13
札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課	14
障がいに関する主な相談窓口	15
札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる	16
札幌市ひきこもり地域支援センター・北海道ひきこもり成年相談センター	17
札幌市生活就労支援センター「ステップ」	18

学習・教育

札幌市教育委員会学校教育部	19
札幌市教育センター 教育相談室（学びの支援総合センター）	20
北海道フリースクール等ネットワーク	21

就労

札幌市経済観光局経営支援・雇用労働担当部	22
札幌市の職業相談窓口	23
札幌わかものハローワーク・札幌新卒応援ハローワーク	24
北海道就業支援センター（ジョブカフェ北海道）	25
さっぽろ若者サポートステーション	26

その他

札幌市子どもの権利救済機関子どもアシストセンター	27
北海道警察本部少年課少年サポートセンター	28
法務少年支援センターさっぽろ	29
札幌法務局人権擁護部	30
全国ひきこもり KHJ 家族会連合会北海道「はまなす」	31

どこに相談したら良いか迷っている方は札幌市若者支援総合センターへご連絡ください。

* 札幌市若者支援総合センターは、さっぽろ子ども若者支援地域協議会の総合相談窓口です。
お話をお聞きして、ご相談内容に応じた支援機関をご案内します。

相談事例のご紹介

さっぽろ子ども・若者支援地域協議会では、
守秘義務など共通の規則に基づいて連携がスムーズに行われています。
ここでは実際の事例をもとに、
どのように連携が行われているかを紹介します。

1 専門分野の縦割りの 隙間を埋める連携

17歳のAさんは、妊娠をしたかもしれないと不安に思い、「にんしんSOS ネットさっぽろ」にLINEで相談をしました。LINE相談を通じて保健センター（P10）につながり、保健師が話を聞いていると、思いがけない妊娠のことだけでなく、元々日常生活全般において慎重に考えて行動することが苦手なようだと親から相談がありました。そこで、自閉症・発達障がい支援センター（おがる、P16）のスタッフにも来てもらい、親を交えてAさんへの今後の関わり方を話し合いました。保健センターとおがるの双方でAさん親子をサポートし、妊娠・出産やその後の子育てに関わる不安に寄り添いながら、状況に応じて障がい者相談支援事業所等（P15）に繋ぐことも検討しています。

2 卒業や年齢による 制度の途切れを繋ぐ連携

市内の中学3年生のBさんは、登校できない状態が続き、スクールカウンセラー（教育委員会、P19）に相談しながら、学校を通じて教育支援センター（P20）を利用していました。そこで少しずつ元気を取り戻したBさんは、卒業後は進学せずにアルバイトを希望したため、担任の先生が若者サポートステーション（サポステ、P26）のスタッフに連絡を取って、中学校で、Bさん・母親・担任・サポステが顔を合わせる機会を設けました。

在学中に、母親と一緒にサポステに行き、スタッフと面談をしました。卒業したBさんは、サポステでスタッフとアルバイトの応募に向けた準備をしながら、仕事体験などにも参加するようになりました。

17歳になったBさんはアルバイトを続けていましたが、高等学校卒業程度認



定試験に向けて勉強してみたいと希望するようになりました。サポートから北海道フリースクール等ネットワーク（P21）のスタッフに連絡を取り、合格を目指して勉強を教えてもらっています。

3 日常生活に戻ったときの空白を埋める連携

Cさんは小学校の時に父親が自死をしており、それ以降母親と二人で生活を続けています。母親の精神的な不調から小さい頃から何度か児童相談所（P8）の一時保護を受けていました。

定時制高校に進学しましたが学校にはほとんど行かず1年生の夏に中退し、親子関係が悪化したこともあり、再度一時保護を受けることになりました。担当の児童福祉司は、一時保護所を出たあとの日常生活の見守りが必要と考え、Cさんと面談を行ったところ「小学生の頃に通っていた児童会館（P7）は唯一楽しかった」と話してくれました。児童福祉司がCさんに付き添って児童会館に

行ったところ、週に2回は15歳〜18歳のための居場所「ふりーたいむ」が開催されていると知り、外出のきっかけを作ることができました。

「ふりーたいむ」には、若者支援施設（Youth+、P6）のユースワーカーも定期的に訪れて、Cさんと一緒にバスケットボールをしながら、児童会館を卒業したあとの仲間づくりやスポーツなどの活動場所としてYouth+にも来るようになりました。Cさんは自分のことや家族のことを話してくれるようになり、家事や母親の世話を担っていることからヤングケアラーの可能性があることがわかり、Youth+のユースワーカーも関わっているヤングケアラー交流サロン（P6）に参加することになりました。

また、児童福祉司を通じて札幌こころのセンター（精神保健福祉センター、P13）で行っている自死遺族の思いを語る集いのことを聞き、母親にも話してみることになっています。

若者が抱えるさまざまな悩みの総合相談窓口 札幌市若者支援総合センター (Youth+センター)

友達を作りたい、ボランティア活動してみたいなど、若者が抱えるさまざまな悩みや希望に寄り添い、実現に向けたサポートをしています。相談フロアには、子ども・若者にかかわるさまざまな相談窓口があります。



Q Youth+センターは、 どのようなところですか？

センターを訪れる人の目的はさまざまで、進路や就職に向けた相談をする人もいれば、ボランティアをしてみたい、自習する場所を探したいという人もいます。一方で、利用する目的はないけれど、なんとなく居場所が欲しい、誰かと話をしたり関わる機会が欲しいという人も利用しています。

Q どのようなサポートを 受けられますか？

センターの2階は予約制で39歳までの若者の相談に応じています。適切な支援機関を紹介する機能があり、どこに相談していいかわからない方へのワンストップの相談

窓口になっています。

個別相談やプログラム活動のほか、高等学校卒業程度認定試験などの学習サポートも行っています。

「さっほろ若者サポートステーション(P26)」の就労相談、「子どもくらし支援コーディネート事業(P11)」もこちらが窓口です。札幌ヤングケアラー net では、専門的な相談に加えて主に高校生世代の「ヤングケアラー交流サロン」も定期開催しています。

Q 若者支援施設はYouth+ センター以外にもありますか？

Youth+センターのほかに、札幌市内に4か所(東区、白石区、豊平区、西区)あります。午後10時まで開館しており、ユースワーカーと呼ばれるスタッフと気軽に

話ができます。音楽室や体育室を利用する人も、ふらっと立ち寄り一人で静かに過ごす人もいます。学校の先生から紹介されて訪れる人も多くいます。学校以外の居場所の一つとして活用いただけたいと思います。

悩んでいる方への メッセージ

子どもたちの放課後が多忙になっていると言われますが、自由時間に出会う人や経験はとても大切で、大人になってからも孤立や困難を予防する力にもなります。たまには周りの目を忘れて、自分が主人公でいられる時間を大切にしてくださいね。お近くのYouth+で待っています。



札幌市若者支援総合センター (Youth+センター)

札幌市中央区南1条東2丁目6番地 大通バスセンタービル2号館

TEL 011-223-4420 / FAX 011-231-2884 / Email center@sapporo-youth.jp

開設時間 10:00 ~ 22:00

HP <https://www.sapporo-youth.jp/>

■相談窓口 (センター2階)

専用 TEL 011-223-4421

専用 Email sapporo-saposute@syaa.jp

開設時間 月曜~土曜 / 10:00 ~ 18:00



LINE WORKS



■札幌ヤングケアラー net 事務局 (センター2階)

専用 TEL 070-3190-7104

専用 Email sapporo-carer@syaa.jp

受付時間 月曜~土曜 / 10:00 ~ 18:00

◆ヤングケアラー交流サロン

第2土曜 / 14:00 ~ 15:30 (オンライン参加可)



LINE WORKS

協議会の指定支援機関として子ども・若者を見守る

さっぽろ青少年女性活動協会 (児童会館、男女共同参画センターほか)

児童会館や男女共同参画センター、若者支援施設(D・P・S)などの運営をおおし、子ども・若者、女性の居場所づくりを行っています。人とのつながりを通じた青少年の健全育成と、青少年・女性の社会参画の実現を目指しています。

Q 児童会館はどのようなところですか？

札幌市の児童会館は、0～18歳までの子どもを対象とし、「すべてのお子さんの笑顔のために」あそびとおした子ども健全育成や地域における子育て支援を行っています。

乳幼児保護者を対象とした「子育てサロン」や保護者の就労や介護等による留守家庭を対象とする「児童クラブ」、中高生が音楽活動やスポーツができる「ふりーたいむ」を実施し、18歳までの子どもからはもちろん、保護者や地域の方からの相談に応じます。

また、市内40会場にて、生活保護や就学援助を受けている世帯の中学生を対象に、学習習慣の定着と体験活動機会を提供する「まなべえ」(札幌まなびのサポート事業)を実施しています。「高校進学を自

談ください。

Q 若年女性に対して、どのような支援が受けられますか？

2021年8月からはまった札幌市困難を抱える若年女性支援事業「LINK」を受託しています。家にいることが難しい10代後半から20代の女性を対象に、1泊～2週間程度宿泊できる場所の提供や、自立に向けた伴走支援を行っています。また、相談になかなかアクセスしにくい女性に繋がれるように、SNSパトロールや夜回りを行い、声にならないSOSに気づくための活動をしています。

Q 男女共同参画センターでは、どのような相談にもついてもうえますか？

男女共同参画センターは、性別にとらわれずに、誰もが自分らしく生きられる社会を実現するために、相談窓口やセミナー、イベントの開催を行っている施設です。

女性の置かれた状況や、女性が負わされた性別役割などに理解をもった相談員が対応しています。カラダの悩みや生理、妊娠・出産のこと、恋愛やセックス、セクシュアリティ(好きになる対象や自分自身の性別のことなど)のこと、恋人や家族からの暴力など、身近な人に相談しにくい悩みこそ、ぜひ男女共同参画センターにご相談

悩んでいる方への メッセージ

児童会館や男女共同参画センターなど指定管理・委託によって管理運営を行っている施設が市内200カ所以上あり、地域に根ざした活動をもっています。さまざま専門性をもったスタッフがいますので、すぐに解決できない悩みであっても、あなたの味方になって、一緒に解決策を考えます。出会って、話して、理解しあって、関係性を築いていきたいと思っています。

さっぽろ青少年女性活動協会 (児童会館、男女共同参画センターほか)

◆事務局 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
TEL 011-671-4121(代表) / HP <https://syaa.jp/>

◆児童会館 (日曜・祝日・年末年始は休館)
HP <http://g-kan.syaa.jp/>

◆男女共同参画センター   
(施設点検日・年末年始は休館)
<https://www.danjoyo.sl-plaza.jp/>

札幌市困難を抱える若年女性支援事業「LINK」



LINE @764nqgbc

SOS ホットライン
(16:00～18:00)



X @Link202108

TEL 080-6129-5728
木曜、年末年始を除く



公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会

子育てに関するあらゆる相談の窓口

札幌市児童相談所

0歳～18歳未満の子どもに関する、専門的な対応が必要な事柄への相談に対応しています。



Q 児童相談所はどのようなところですか？

児童相談所では、18歳未満の児童に関する養育相談や保健相談、障がいや非行、不登校など、子どもに関わるあらゆる相談に応じています。療育手帳の認定に必要な判定や、児童発達支援、放課後等サマービオなどの利用に必要な判定も行っております。

子どもからの相談はもちろんですが、保護者の方も、子育てに悩んだら一人で抱え込まないで、まずは相談していただければと思います。また、所内には事情があつて保護者と一緒に生活することができない子どものために一時保護所があり、24時間体制で職員が生活を共にし、その子の特性についても観察していただきます。

Q どのようなスタッフがいますか？

児童福祉司が相談をお受けしています。必要に応じて児童心理司が心理判定の検査をしたり、小児科医や児童精神科医による診察も行っています。一時保護所には、保育士や児童指導員、学習指導員と一緒に生活しています。幼稚園や保育所、学校や警察など関係機関との連携を図るため、教員や警察官も勤務しています。

Q 最近の相談はどのようなものが多いですか？

最近男女を問わず中学生や小学生の非行や家庭内暴力に関する相談が増えています。また、保護者の方からの相談のほか、親族や学校、医療機関、警察などからの相談もあり、子ども本人の社会性を養う

ためにどのような対応や支援が必要か、保護者や関係機関と共に考えられています。

悩んでいる方へのメッセージ

「入院することになったがその間子どもをみてもらえる人がいない」「子どもの心や体の発達のことで心配がある」「子どもにつらくあたってしまつ」「身近に虐待を受けている子どもがいて心配」など、子育てにはたくさんさんの喜びと同時にさまざまな悩みも生じます。

「児童相談所は児童虐待を扱っていて子どもを保護される」というイメージが強いのですが、決してそうではなく、保護者が子育てをするうえで悩みや困ったことが生じたときに、適切な助言や指導時には専門機関への繋ぎなど、少しでも子育てのお手伝いができないか、と思っています。

札幌市児童相談所

札幌市中央区北7条西26丁目

TEL 011-622-8630

FAX 011-622-8701

HP <https://www.city.sapporo.jp/kodomo/jisou/jidousoudansho.html>



育児・児童相談に関わる窓口

◆子ども安心ホットライン（24時間対応 年中無休）

TEL 011-622-0010

◆児童相談所虐待対応ダイヤル

TEL 189（局番なし）

◆児童家庭支援センター

●興正こども家庭支援センター（興正学園）

TEL 011-765-1000（9：00～17：00 月曜～金曜）

●羊ヶ丘児童家庭支援センター（羊ヶ丘養護園）

TEL 011-854-2415（9：00～18：00 年中無休）

●はくよう児童家庭支援センター

TEL 011-676-5208（9:00～17:00 日・祝日・年末年始を除く）

●札幌南こども家庭支援センター（札幌育児園）

TEL 011-591-2200（年中無休）

●札幌乳児院児童家庭支援センター（札幌乳児院）

TEL 011-879-6264（9：00～17：30 月曜～金曜）

●なんそうえん子ども家庭支援センター（札幌南藻園）

TEL 011-561-0783（9：00～18：00 月曜～土曜）

◆区役所家庭児童相談室

●中央区家庭児童相談室

札幌市中央区大通西2丁目 中央保健センター
TEL 011-205-3353

●北区家庭児童相談室

札幌市北区北25条西6丁目 北保健センター
TEL 011-757-1182

●東区家庭児童相談室

札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター
TEL 011-711-3212

●白石区家庭児童相談室

札幌市白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎
TEL 011-862-1881

●厚別区家庭児童相談室

札幌市厚別区厚別中央1条5丁目 厚別保健センター
TEL 011-895-2497

●豊平区家庭児童相談室

札幌市豊平区平岸6条10丁目 豊平区役所
TEL 011-822-2423

●清田区家庭児童相談室

札幌市清田区平岡1条1丁目 清田保健センター
TEL 011-889-2049

●南区家庭児童相談室

札幌市南区真駒内幸町1丁目3-2 南保健センター
TEL 011-581-5211

●西区家庭児童相談室

札幌市西区琴似2条7丁目 西保健センター
TEL 011-621-4241

●手稲区家庭児童相談室

札幌市手稲区前田1条11丁目 手稲保健センター
TEL 011-688-8596

妊娠・出産・子育てに関する支援施策の総括

札幌市子ども未来局子育て支援部 母子保健担当課

妊娠・出産・子育てに係るさまざまな母子保健事業や
施策の取りまとめを行っています。
妊娠・出産・子育てなどの実際の相談は、
各区保健センターでお受けしています。

Q 札幌市の母子保健はどのよ
うな取り組みが行われてい
ますか？

妊娠・出産・子育てに関する身
近な相談窓口として、各区に保健
センターがあります。

保健センターでは母子健康手帳
の交付や乳幼児健診、妊娠中や出
産後の家庭訪問や各種教室（マタ
ニティ教室や離乳期講習会など）、
乳幼児の心とことばの相談、女性
の健康に関する相談などを行って
います。

また、市内の学校からの申し込
みに応じて、思春期ヘルスケア事
業（出前授業）を行っています。

Q 保健センターにはどのよう
なスタッフがいますか？

保健師や管理栄養士、歯科衛生
士、心理士などの複数の専門職が
います。



子どもの発達についてのご相談
や、子どもとうまく関われないな
どの悩みについて、専門的な相談
にも応じています。

また、妊娠・出産・子育てを支
える地域のネットワークづくりにも
取り組んでいます。

Q どのような相談を受けてい
ますか

妊娠・出産・子育てに関する相
談のほか、健康に関する相談など
も受けています。令和6年度から
北海道と共同で「にんしんSOS
ほっかいどうサポートセンター」
を開設しており、予期せぬ妊娠に
関する相談は24時間、365日受
け付けています。相談は無料で、
匿名相談も可能ですので、安心し
てご相談ください。



子育て情報サイト

さっぽろ子育て情報サイトもご利用ください
<https://kosodate.city.sapporo.jp/index.html>

妊娠・子育て中の方への メッセージ

妊娠・出産・子育てに関して不
安やご心配なことなどありました
ら、お気軽にご相談下さい。

保健センターでは安心・安全な
妊娠・出産と、お子さんの健やか
な育ちを応援しています。

札幌市子ども未来局子育て支援部母子保健担当課

札幌市中央区南1条東1丁目5 大通バスセンタービル1号館3階
TEL 011-211-2785 FAX 011-211-2795
HP <https://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/boshihoken/jigyochiran.html>

■各区保健センターの連絡先はホームページでご確認ください
<https://www.city.sapporo.jp/shisetsuannai/hoken/>



保健センター



子どもの貧困対策

札幌市子ども未来局子ども育成部 子どものくらし・若者支援担当課

札幌市における子どもの貧困に関わる施策の推進や、関係部局間の連携・調整を行っています。

Q 子どもの貧困とは どのようなものですか？

第2次札幌市子どもの貧困対策計画（令和6年3月策定）では、子どもの貧困を「主に経済的な問題を要因として、子どもが生まれ育つ環境に様々な困難が生じることに伴い、心身の健康や周囲との人間関係、学習環境など、発達の諸段階において様々な不利や制約と結びつき、子どもの成長や将来的な自立に困難な影響を及ぼしている状態」と捉えています。

Q 子どもの貧困対策として どのようなことを行っていますか？

困難を抱えている子どもや世帯に対する相談支援をはじめとして、子どもの学びと育ちの支援、子育て家庭の生活・経済支援、ひとり親家庭や困難を抱える若者など配

慮を要する世帯への支援といったさまざまな取組を子どもの貧困対策計画の事業に位置付け、総合的に推進しています。

その中の一つとして、困難を抱えている子どもや世帯を早期に把握し、必要な支援につなげる「子どものくらし支援コーディネート事業」を平成30年8月から実施しています。

Q 子どものくらし支援 コーディネート事業とは どのような取り組みですか？

相談支援に豊富な経験を持つ「子どもコーディネーター」が、児童会館や学習支援団体、子ども食堂など子どもの居場所に出向き、困難を抱えている子どもや家庭に関する相談を受け、区役所や学校など関係機関とも連携しながら、必要な支援に繋いだり、重層的な見守りへと繋いでいきます。



SAPPORO 本事業は、札幌市からの依頼により、公益財団法人まつばら青少年女性活動協会が実施しています。

子どもコーディネーター
に相談してみませんか？

子どものくらしを支援する

子どもや家族の悩みを幅広く相談できます。

子どもや保護者の生活、学習環境、授業の悩みなど幅広く相談できます。相談がきっかけで、少子化による経済からの相談にも対応します。

相談の方法はご希望に応じます。

地域の子ども居場所に出向いて相談が可能です。

電話での相談も可能です。

相談は無料です。

悩んでいる方への メッセージ

子どもコーディネーターは、おさん本人やご家族から、生活や学習面に関する悩みや不安などのご相談だけではなく、まわりの方々から「子どもの様子が心配だけど、どうサポートしたらいいのかわからない」と相談すればよいのか？といった、少し気になる程度からの相談も、お受けします。コーディネーターが地域に出向いて相談をお受けするほか、電話での相談も可能です。困りごとと一緒に考え、適切な支援に繋がりますので、お気軽にご相談ください。

札幌市子ども未来局子ども育成部子どものくらし・若者支援担当課

札幌市中央区南1条東1丁目5 大通バスセンタービル1号館7階
TEL 011-211-2947
HP <https://www.city.sapporo.jp/kodomo/torikumi/taisaku/hinkon.html>

子どものくらし支援コーディネート事業

札幌市中央区南1条東2丁目6 大通バスセンタービル2号館2階 札幌市若者支援総合センター内
TEL 011-223-4421（受付時間 月曜～金曜 / 10:00～18:00 祝日・年末年始・休館日を除く）
HP <https://www.city.sapporo.jp/kodomo/torikumi/taisaku/coordinate.html>

子どもの発達を支援する医療・福祉の複合施設

札幌市子ども発達支援

総合センター「ちくたく」

子どもの心身の発達、情緒面や行動面の問題に対して、医療・福祉が連携した支援を行う複合施設です。

Q 子ども発達支援総合センターはどのようなところですか？

大まかに「医療部門」「入所部門」「通所部門」があります。

医療部門は児童精神科、小児科、整形外科などがあり、医師はもちろん、心理士や作業療法士といった専門スタッフがおり、心理治療やリハビリテーションなど様々な治療、支援を行っています。対象は原則18歳未満の子どもですが、児童精神科の初診のみ15歳（中学生）までとしています。

入所部門は児童心理治療施設「こころぼ」、福祉型障害児入所施設「さぼこ」の2施設があります。

「こころぼ」は心理的ケアが必要と児童相談所で判断された子どもを支援しています。「さぼこ」では主に自閉症の子どもを対象としており、短期入所による支援も行っていきます。両施設とも対象は原則



18歳未満の子どもです。

通所部門は就学前の子どもを対象とした児童発達支援センターが2つあります。「ひまわり学園」は主に知的・発達障がいのある子どもを対象としています。また、両園とも計画相談支援などの地域支援も行っています。

なお、センター全体の相談受付窓口として地域支援室が設けられており、新規受診の問合せやさまざまなご相談をお受けしています。

Q どのような時に受診をしたらいいのでしょうか？

乳幼児期は、ことばの遅れや落ち着きのなさ、癇癪や夜泣きがあるのをきっかけに受診いただくことが多いです。

医療機関や保健センターから歩行や姿勢などに関して、ご紹介いただくこともあります。

年齢が上がってくると、発達のアンバランスさや、幼稚園や保育園、学校などの集団場面で適応できない、友だち関係がうまくいかない、不登校であるなど、さまざまなご相談をお受けしています。

受診を悩んでいる方へのメッセージ

治療は、ご本人・ご家族と相談の上、フライシャーを守りながら進めていきます。

発達や精神面でお子さんが困っていたり、そのことでご家族が悩んでいたりの場合は、ご相談いただければと思います。地域支援室では受診に関することを始め、さまざまなご相談をお受けしていきますので、気軽にご連絡ください。

札幌市子ども発達支援総合センター「ちくたく」

札幌市豊平区平岸4条18丁目1-21

TEL 011-821-9861（地域支援室）

HP <https://www.city.sapporo.jp/kenko/iryo/chikutaku/index.html>

受付時間 平日／9：00～17：00



こころの相談

札幌こころのセンター (札幌市精神保健福祉センター)

心の相談を行っている機関等への技術支援・援助・研修会等の実施などのほか、複雑困難な内容の相談や自死遺族の支援を行っています。また、総合的技術センターとして関係機関と協力しながら、心の病気の予防から精神障がいのある方の社会参加まで、精神保健福祉に関して幅広く支援活動をしています。

Q 札幌こころのセンターは
どのようなところですか？

大きく分けて三つの業務を行っています。

まず、精神保健福祉相談では、こころの健康に関する電話相談のほか、思春期、ひきこもり、依存症などの相談を予約制で行っています。

次に、精神保健福祉に関する知識の普及として、心の健康や精神保健福祉に関する調査研究、普及啓発、研修等を行っています。

最後に、自殺総合対策として、札幌市自殺総合対策行動計画2024に基づき、「ひとりでも多くの命を救う」ことを目標に、相談支援、人材養成、普及啓発等を行っています。

悩んでいる方・
悩んでいる友人や
家族が心配な方への
メッセージ

誰かに頼めることは恥ずかしいことではありません。頼れる相手、自分でできるセルフケアについて知り、辛い気持ちを少しでも軽くしましょう。

また、近くにいる方は、悩みを抱えた人のこころの状態について知り、適切な対応に繋がしましょう。

◎札幌こころのセンターが行う相談

	電話番号	相談時間・受付時間
こころの健康づくり電話相談	011-622-0556	平日／9:00～17:00
	0570-064-556	平日／17:00～21:00 土・日・祝・休日／10:00～16:00
依存症相談専用電話	011-640-7183	平日／13:00～16:00

※年末年始（12月29日～1月3日）を除く

あなたの“こころ”を軽くする情報に“つながる”

札幌こころのナビ

- 最近眠れないなあ
- このごろ、元気がないみたい
- だれか話聞いてくれないかな～
- なんて声をかけたらいいんだろう？

札幌こころのナビ 検索

札幌こころのセンター
TEL 011-622-0556

そんなときに見てほしいWebサイトです。

札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 4階

TEL 011-622-5190（事務専用）

FAX 011-622-5244

HP <https://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/seisin/>

※ FAX・メールでの相談は受けられません。

また、来所相談は予約制ですので、ご了承ください。



障がいのある方の支援施策の総括

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部 障がい福祉課

障がい福祉についての施策・事業の取りまとめを行っています。

Q 障がいやその疑いがあるときに相談できる窓口はどこですか？

札幌市では、各区役所の保健福祉課や各区に1つ以上ある相談支援事業所が、最初の相談窓口です。障害福祉サービスの利用には、障がい者手帳の交付や障がいの程度の判定を受けるなど、さまざまな手続きが必要です。詳しくは、その申請窓口である区役所保健福祉課にご確認ください。

また、相談支援事業所では、生活上の困りごとや福祉サービスの利用など、障がいのある方についての全般的な相談に応じていますし、関係機関との連絡調整もしています。

障がいのある方の就労については、現在、市内に専用の窓口が5か所あります。

Q 障がい者手帳を取ることによる生活上の制限はありますか？

手帳を取得することで、生活や進路に何らかの制限が生じるといふことはありません。また、入学や入社のときに、必ず伝えなければならぬことでもありません。

むしろ手帳取得によって、障がい者支援の制度を利用できるようになるほか、例えば、中学と高校の連携によって卒業・入学後のサポートが円滑になされたり、職場での働き方についての理解が得られたりという効果もあります。



悩んでいる方へのメッセージ

障がいのある方が地域の中で孤立しないようにしていただきたいと思えます。

例えば、障がいのあるお子さんの進路や、ご家族に障がいがあることでお子さんが悩んでいるときに、学校の先生が地域の相談支援事業所などに匿名で相談することも可能です。

公的な相談窓口以外にも、当事者団体や家族会、障がい者支援団体などもたくさんあります。悩んでいる方がいるときは、まずは、本人や周囲の方がどこかに相談し、障がいのある方が地域との繋がりを保てるようにしていただきたいと思います。

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課

札幌市中央区北1条西2丁目 札幌市役所本庁舎3階
TEL 011-211-2936
HP <https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/shogaifukushi/index.html>
■障がいのある方のための福祉ガイド
<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/fukushiguide.html>
■札幌市障がい者相談支援事業所ガイドブック
<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/soudan/index.html>



障がいに関する主な相談窓口

日常のさまざまな相談は、各区保健福祉課や相談支援事業所などでお受けしています

障がいのある方のための福祉ガイド

<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/fukushiguide.html>

札幌市障がい者相談支援事業所ガイドブック

<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/guide/soudan/index.html>

◆障がい者相談支援事業所

●地域生活支援センターさっぽろ

札幌市中央区大通西 19 丁目 WEST19 5 階
TEL 011-622-1118

●相談室ほぼ

札幌市中央区南 16 条西 7 丁目 2-20 7 階
TEL 011-522-4112

●相談室ほらりす

札幌市北区北 21 条西 5 丁目 1-32-202
TEL 011-757-1871

●相談室ほふら

札幌市北区北 36 条西 3 丁目 2-1-401
札幌 新規開設のため調整中

●障がい相談という

札幌市北区北 10 条西 2 丁目 9-1-201
TEL 011-776-6109

●相談室サーボネス

札幌市東区北 35 条東 9 丁目 1-20
TEL 011-748-3119

●相談室あさかげ

札幌市東区北 33 条東 14 丁目 5-1
TEL 011-733-3808

●相談室あゆみ

札幌市白石区川北 2254-1
TEL 011-350-8755

●相談室きよサボ

札幌市白石区南郷通 14 丁目南 4-8 1 階
TEL 011-860-1750

●相談室ますとびー

札幌市厚別区上野幌 3 条 4 丁目 1-12
TEL 011-299-3856

●相談室びあ

札幌市豊平区月寒西 2 条 7 丁目 1-6-404
TEL 011-836-1155

●相談室みなみ

札幌市豊平区岸平 2 条 9 丁目 1-23-401
TEL 011-825-1373

●相談支援事業所ノック

札幌市清田区真栄 1 条 2 丁目 1-28 1 階
TEL 011-378-4244

●相談支援事業所グリーンハイム

札幌市南区石山 933 番地 3
TEL 011-591-5211

●ほっと相談センター

札幌市南区川沿 2 条 2 丁目 5-37
TEL 011-572-2220

●相談室すきっぶ

札幌市西区西町北 20 丁目 2-21 1 階
TEL 011-676-0101

●西区障がい相談支援センターアウル

札幌市西区琴似 2 条 4 丁目 1-24 ヤマチビル 3 階
TEL 011-676-7631

●障がい相談あかり

札幌市手稲区手稲本町 2 条 4 丁目 4-30-302
TEL 011-215-8253

◆障がいのある方の就労支援の相談

●就業・生活応援プラザとねっと

札幌市中央区北 1 条西 20 丁目 1-1-601
TEL 011-640-2777

●就業・生活相談室からびな

札幌市北区北 17 条西 4 丁目 2-28-301
TEL 011-768-7880

●就業・生活相談室テラス

札幌市豊平区豊平 8 条 11 丁目 2-18
TEL 011-598-9394

●就業・生活相談室しんさっぽろ

札幌市厚別区厚別中央 3 条 3 丁目 3-33-106
TEL 011-887-7075

●札幌障がい者就業・生活支援センターたすく

札幌市北区北 10 条西 1 丁目 4-2-303
TEL 011-728-2000

発達障がいのある方が生きやすくなるための応援団 札幌市自閉症・発達障がい 支援センターおがる

発達障がいのある方を日常的に支援してくださる方をサポートすることで、ご本人やご家族の生活を支えていくことを基本的なスタンスに考えております。日常的な支援者がいらっしゃる方は支援者の方ともご相談の上、お問い合わせください。

Q おがる、はどのような支援センターですか？

「発達障がいのある方への支援体制を整えていくこと」を、大事な仕事のひとつにしています。そのため、主に3つの業務に取り組んでいます。

「発達障がいのある方やご家族」の地域での暮らしのために

地域での生活を支える相談体制が整うよう、札幌市や市内の様々な関係機関などと、切れ目のない支援やシステムのある方について協議を行っています。また、発達障がいについての理解がさらに普及するよう、啓発にも取り組んでいます。

「発達障がいのある方に関係する人々のつながりや学びあう場のために」

札幌市自立支援協議会などとも共催しながら、さまざまなバリエーション



ションでの研修メニューを企画しています。また、支援機関などへの依頼を受けて、学校や事業所などへも訪問しています。具体的な支援方法を検討したり（機関支援）、ケースカンファレンスに参加したりすることを通して、いっしょにサポート体制を考えていけるよう努めています。

「発達障がいのある方やご家族」が身近な地域でも相談しやすくなるように希望していることに近づくための情報整理や、活用できそうな情報についての提供、身近な相談先に出会い、繋がるためのサポートや相談支援を行っています。

Q 発達障がいの方の支援について教えてください

発達障がいは、簡単にできることとなかなかうまくできないことの振

れ幅が非常に大きいことが特徴のひとつですが、自分のできることを大切にして生活することが大切です。

少数派ゆえに、そのことができることがその時代のニーズにびたりとマッチするかどうかはなんととも言えないのですが、それは個人の価値を下げるものではないと思います。診断をもらうことは、ご自身のことを端的に他者に説明する武器になると思いますし、制度を使うためには必要条件でもありません。いずれにせよ、「診断はうまく利用するものだ」というスタンスに立てるとよいでしょう。

ここ20年で、発達障がいという言葉は広く知られるようになりました。発達障害者支援法の成立によって、支援体制も少しずつ整ってきており、自立への道も広がってきていると思います。

発達障がいのある方の支援に悩んでいる方へのメッセージ

悩むことを悪いことだと思わないでください。少数派の方々が多数派の世界の中で生きていくには苦勞があつて当たり前です。でも、一人で悩まずに、だれかに相談しているいるアイディアをもらい、ネットワークを広げていただければと思います。

札幌市自閉症・発達障がい支援センターおがる



札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-5
札幌市自閉症者自立支援センターゆい 2 階

TEL 011-790-1616 (電話受付：火・水・木 10:00 ~ 16:00)
支援職用ダイヤル 080-3694-1950
HP <https://www.harunire.or.jp/ogaru/>
※ご来所の際は、事前にお問い合わせをお願いします(予約制)



おがるの SNS



医療と一体となったひきこもりの相談窓口

札幌市ひきこもり地域支援センター 北海道ひきこもり成年相談センター

ひきこもり本人や家族等からの相談に応じる専用窓口を設け、関係機関と連携を図り、適切な支援を提供しています。また、ひきこもり支援に関する各種講演会等を通して、ひきこもりに関する普及啓発活動も行っています。

Q どのような相談を
受けられるのでしょうか？

こころのリカバリー総合支援センター内に設置している、ひきこもりに関する第一相談窓口です。北海道の方であれば、ご本人、ご家族、支援者など、どなたからのご相談にも応じています。

電話相談やメール相談、来所相談（予約制）を行っています。直接の相談をお受けして、必要な助言を提供するとともに、関係機関と連携して解決への具体的な方法を一緒に考えていきます。

また、ひきこもり相談を経て、必要に応じて、こころのリカバリー総合支援センターで実施しているひきこもり外来や精神科デイケアを利用される方もいらっしゃいます。

Q どのようなスタッフが
いますか？

精神保健福祉士や保健師のほか、精神科医師などの専門職が相談に応じています。

Q どのような相談が
多いですか？

母親からの電話相談が多く、その場合はまず、母親が何に困っていると思ったら良いかを一緒に考えていきます。



コーディネーター
樋口正敏さん・安保麻衣子さん

えます。相談をすることで、家族自身が楽になり、元気になることで家庭内での変化が生まれます。ひきこもり状態にある本人は変化に非常に敏感なので、家族自身の変化が家族関係にも影響します。また、家族相談を経て本人が相談に繋がるケースも多いです。

ひきこもりイコール病気ではありませんが、中には何らかの疾患や障がいをお持ちの方がいらっしゃいます。ひきこもり状態になることで、必要な医療の必要が見逃されていることがありますので、その場合には専門性のある支援者と繋がるのが大切です。

ひきこもりの家族を持つ 親へのメッセージ

困っていることがある方、あるいは何から話していいかわからない方も、自分だけで抱えずに第三者に相談してほしいと思います。相談することは恥ずかしい事ではありません。ご自身の持っている力、相談する力を発揮していただければと思います。

札幌市ひきこもり地域支援センター 北海道ひきこもり成年相談センター

札幌市白石区平和通17丁目北1-13
こころのリカバリー総合支援センター内

TEL 011-863-8733
Email hikikomori@kokoro-recovery.org
HP <http://www.kokoro-recovery.org>
受付時間 平日 / 9:30 ~ 12:00・13:00 ~ 16:00



生活にお困りの方向けの相談窓口

札幌市生活就労支援センター「ステップ」

「生活困窮者自立支援法」に基づき、札幌市が設置した、生活にお困りの方向けの相談窓口です。さまざまな理由により、仕事や生活にお困りの方の相談をお受けしています。

Q 「ステップ」とはどのようなところですか？

さまざまな理由により、仕事や生活に困りごとを抱えている方の相談を受けつけ、経済的な自立に向けた就労支援を中心に、一人ひとりの状況にあわせた支援を行っています。

Q どのような相談を受けられるところですか？

就職に関する相談のほか、借金がある、家族や夫婦関係のことで悩んでいる、転職を繰り返し定着がでない、病気や障がいでの不安を抱えている、家族がひきこもり気味で将来が心配など、生活全般に関するさまざまな相談をお受けしています。

漠然と、どこに相談していいかわからない、今はまだ大丈夫だけ



れど、今後のことを考えると先が心配という方の相談もお受けしています。

Q どのような支援を受けられますか？

お伺いした仕事や生活の困りごとを整理し、解決方法を一緒に考えます。その上で、就職活動のお

手伝いや、ハローワーク・法テラス・区役所の各窓口など、あなたの困りごとの解消に適した支援機関やサービスにお繋ぎします。必要に応じて同行支援も行っています。

Q 相談の対象は、どのような人ですか？

札幌市内にお住まいで、生活にお困りの方であれば、無料で相談をお受けしています。

※生活保護を受けている方は対象としていません。

悩んでいる方へのメッセージ

ステップでは、困りごとの内容を限定せずに相談をお受けした上で、一人ひとりの状況に応じた支援を行っています。

また、ご本人からだけではなく、ご家族や周りの方からの相談もお受けしております。

はじめからステップを訪れて相談することに抵抗がある方や、ご自宅付近での相談を希望される方向けに、ハローワークや区民センターなどで、定期的に出張相談会を実施していますので、お気軽にお問い合わせください。

札幌市生活就労支援センター「ステップ」

札幌市中央区大通西6丁目10番地 大通公園ビル7階

TEL 011-221-1766

FAX 011-221-1767

HP <https://step-sapporo.jp>

受付時間 平日 / 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)



札幌市生活就労支援センター

ステップ
STEP FORWARD ~ 一歩一歩前へ進もう



学校をサポートする体制づくり

札幌市教育委員会 学校教育部

学校教育に係る施策・事業や専門的事項の指導等を行っています。

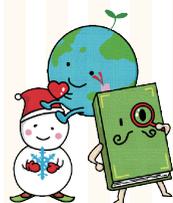
また、少年相談室では、いじめや思春期における問題などについて相談を行っています。

Q 教育委員会はどのようなところですか？

子どもが、安心して学校生活を過ごすことができるように、学校の施設・設備を整えています。また、落ち着いた学習環境を整えることができるように、指導に悩んでいる先生を支援したり、子どもや保護者の相談に応じたりするなど、さまざまな面で子どもや保護者、学校の支援を行っています。

Q 教育委員会の学校教育部はどのようなところですか？

学校の先生が、子どもへの指導に関して悩みがある場合に、学校教育部が相談を受けることもあります。小学校から中学校に上がる際には、子どもの不安が少しでもなくなるように学校同士が十分な連携ができるような取組も行っています。



学校教育キャラクター
(ちつきゆん・ゆつぽろ・おっほん)

Q 学校には先生以外にどのような役割の方がいるのですか？

学校教育部では、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、特別支援教育巡回相談員といった各分野の専門家による支援を行っています。スクールカウンセラーは、臨床心理士または公認心理師の資格をもっている専門職などが担当し、全市立学校に配置されており、不安だったり悩んだりしている子どもとの相談にのることのほか、子どものご事情について保護者が抱えている悩みの相談に応じることでもできます。

スクールソーシャルワーカーは、社会福祉士または精神保健福祉士の資格をもっている専門職などが担当し、学校だけでは対応が困難な場合、福祉機関などと連携するなどして家庭や子どもへの支援をしています。

ます。

特別支援教育巡回相談員は、現在、教育委員会に10名配置されており、学校が特別な教育的支援を必要とする子どもの困りの把握や、それに基づく個別の教育支援計画、個別の指導計画の作成や見直しをする際に派遣され、学校をサポートしています。

教育委員会では、教育分野以外の専門職と連携しながら、子どものためにより良い学習環境を整えるために、学校を支援する体制の充実に努めています。

Q 教育委員会の少年相談室はどのようなところですか？

教育委員会には少年相談室があり、いじめや不登校、学習や進路、健康面や人間関係など、学校生活に関わることであればどのような相談にも応じています。

実際の相談は保護者の方や子ども自身からの相談の両方があり、また、匿名での相談にも応じていますので、安心して少年相談室にご相談いただければと思います。

札幌市教育委員会学校教育部

札幌市中央区北2条西2丁目 STV北2条ビル3階
TEL 011-211-3861

いじめ電話相談（市教育委員会少年相談室）

TEL 0120-127-830
受付時間 平日／9：00～17：00
HP <https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/ijime/soudan.html>



子どもの成長や発達にかかわる相談窓口

札幌市教育センター

教育相談室（学びの支援総合センター）

市内にお住まいの小学生から高校生までのお子さんとその保護者を対象に、不登校や発達、日本語の困りに関わることについて、来所と電話による相談対応を行っています。

Q 教育相談室はどのようなところですか？

小学生から高校生までの子どもの不登校や発達、日本語の困りに関わる保護者からの相談に応じています。困りを抱える子どもやその保護者の不安を和らげ、子どもの成長にとってより適切な学びの環境について、学校の状況をお伺いしながら具体的な支援の手立て等のコーディネートを行っています。

予約による来所相談（2か月前からの予約が可能）のほか、電話相談も可能です。保護者の方から直接連絡をいただき、相談を進めていきます。

また、来所相談については、相談内容に応じて、「ちえりあ」のほか、「まごまる」「リフレサポロ」の施設でお受けしています。



Q 不登校の子どもへの支援はどのようになりますか？

個別に来所相談を行うほかに、市内に6か所ある教育支援センターにおいて、仲間とともに学習や体験的な活動等に取り組み、人と関わることへの抵抗感を和らげながら、社会的自立や不登校状況の改善を図っています。（学校を通して見学を申し込みます。）

Q 相談するところのような支援が受けられますか？

保護者から学校や家庭での状況をお伺いするなどしながら、子どもの特性やよさを生かした具体的な支援の手だてやかかわり方などについてお伝えするとともに、子どもへの支援に有効と思われる関係機関の活用についても提案いたします。

また、子どもへの適切な支援につ

いては学校のかかわりも重要であることから、保護者の同意のもとで、相談の内容を学校にも伝え、連携しながら支援を進めていきます。

なお、お子さんも一緒に相談に来ていただく方がよいですが、保護者のみでの相談も可能です。

Q どのようなスタッフがいますか？

教育や心理の分野を専門とするスタッフが担当しています。相談を通して心理検査を行うこともあります。

悩んでいる方へのメッセージ

不登校や発達、日本語の困りなどについて、保護者の方からの相談に対応しています。お電話での相談や来所による相談ができ、学校や家庭の状況をお伺いしながら、サポート体制を築いていくお手伝いをしていきます。

学校の先生からの相談にも応じていますので、子どものことで困っていることがあれば、お気軽にご相談ください。

札幌市教育センター 教育相談室（学びの支援総合センター）

- ◆ちえりあ教育相談室 札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10
 - 札幌市生涯学習総合センター「ちえりあ」2階
 - ◆まごまる教育相談室 札幌市南区真駒内幸町2丁目「まごまる」3階
 - ◆リフレ教育相談室 札幌市白石区本通16丁目南4-26「リフレサポロ」
- TEL 011-671-3210（ちえりあ・まごまる・リフレ教育相談室：総合受付）
FAX 011-671-3232
HP <https://www.sec.sapporo-c.ed.jp/kyoso/index.html>
開所時間 平日／8：45～17：15



多様なフリースクールのネットワーク窓口

北海道フリースクール等 ネットワーク

2001年の設立より、不登校の子どもの権利を守り、子どもの豊かな成長を願って、活動を続けています。

学校よりも規模が大きくないの
で、集団に馴染めなかったり学習
のスピードが合わなかったりする
子どもでも、それぞれのペースに
合わせて成長を支えていくことが
できます。

それぞれのフリースクールで見
学や相談を受け付けていますので、
まずはご連絡ください。

Q フリースクール等ネット
ワークはどのような組織
でしょうか？

元々は、フリースクールへの公
的支援を実現するために作られた
連合体ですが、現在はそれに加え
て、フリースクールを利用する子
ども同士の交流機会を作ったり、
不登校や子どもの成長に関する啓
蒙活動も行っています。また、子
どもの現状・子どもの声を社会に
届けていく役割も担っています。

Q ネットワークに加盟している
フリースクールはどのような
ところでしょうか？

多くが不登校の子どもが学ぶ場
所の一つとなっています。団体に
よって特徴が違い、障がいをもつ
子どものデイサービスや独自の教
育カリキュラムを持っている団体

もあります。

利用料は各団体によって異なり
ます。毎日通うと月約3万円程度
の場合が多いですが、通う頻度は
柔軟に対応しています。

フリースクールは子どもを受け
入れる専門機関として、個々の子
どものことをしっかり見ることが
できます。スタッフは、教員免許
を持っていたり心理や福祉の専門
性を持った者が多くいます。

悩んでいる方への メッセージ

不登校の子どものためだけに
なく、広く、子ども期から青年期
の成長に関わる場の一つの役割を
担っています。フリースクールは
枠が柔軟であるからこそ子どもが
伸びていく場の一つになると思
います。

利用を考える際には、それぞれ
特色がありますので、いくつかの
団体を見学してお考えいただけ
ばと思います。

また、2017年2月に「教育
機会確保法」が施行されました。
国も不登校は問題行動ではないこ
と、子どもの意思を尊重した支援
が必要であることを認めています。
まずは子どもが安心していられる
場を確保し、当ネットワークも含
め相談機関へとご相談ください。



NPO 法人北海道フリースクール等ネットワーク

◆事務局

札幌市東区北8条東1丁目3-10 NPO 法人フリースクール札幌自由が丘学園内

TEL 011-743-1267

FAX 011-743-1268

Email hokkaido.fs.net@gmail.com

HP <https://info699222.wixsite.com/fsnet>



ホームページには加盟団体の連絡先
を掲載しています。また、不登校の
親の会もあります。詳細は各団体の
ホームページを検索してください。

札幌市の就労支援事業

札幌市経済観光局経営支援・雇用労働担当部

札幌市の雇用推進施策の企画調整や若年層の就職支援事業などを行っています。

Q 経営支援・雇用労働担当部はどのようなところですか？

景気や雇用の状況に応じて、札幌市としての雇用や労働に関する施策を講じていく部署です。国や北海道と協力関係を持ちながら、就労を希望している方のために、さまざまな事業を行っています。

Q どのような若年者向けの就職支援事業がありますか？

若年者向けの就職支援事業の一つとして、「ワークトライアル事業」を実施しています。

本事業では、就職氷河期世代を含むおおむね50歳以下までの若年求職者や非正規就労者等を対象に、15日間の座学研修と最大21日間の職場実習を通じて、正社員就職を目指してもらいます。

座学研修では、就職に必要な能力や社会人基礎力を身に付けてもらい、併せて広い視野で就職活動

ができるよう、さまざまな職種に就く先輩社員の体験談を聞く機会などを設けています。

職場実習では、実務に則した内容で、実習先企業に出向いて実際に働いてもらうことで就職後のイメージを掴むことができ、実習先への就職が決まった際には、求職者と企業の双方が十分に顔を合わせていることから、イメージギャップ等が払拭でき、職場定着にも繋がる支援になっています。

その他、札幌市が認定する企業等に就職予定の学生等が利用した奨学金の返還を支援する「さっぽろ圏



ワークトライアル事業の職場見学

奨学金返還支援事業」も行っており、若者の就職活動や就職後の生活を支援する取り組みを行っています。



ワークトライアル事業の座学

悩んでいる方へのメッセージ

一人での就職活動に限界を感じたり、何をしたらよいのか分からない場合には、ワークトライアル事業を始めとした経営支援・雇用労働担当部の事業をぜひご活用ください。あわせて、次ページ掲載の相談窓口も積極的にご活用ください。

各事業の最新情報は、札幌市ホームページや広報さっぽろ、各区役所などで配布しているチラシをご覧ください。

札幌市経済観光局経営支援・雇用労働担当部 雇用労働課

札幌市中央区北1条西2丁目 札幌市役所本庁舎 15階

TEL 011-211-2278

HP <https://www.city.sapporo.jp/keizai/koyo/>

※紹介した内容は令和6年度の事業です。最新の事業については札幌市ホームページにてご確認ください。



札幌市の職業相談窓口

札幌市は、ハローワークと連携して市内の全ての区に無料の職業相談・紹介の窓口等を開設しています

仕事を見つけたい、相談したい方

◆札幌市就業サポートセンター

官民共同窓口で職業相談・紹介、各種再就職支援セミナー、スキルアップ講座、職場体験などの就職支援を行っています。ただし、スキルアップ講座の受講に当たっては選考があります。

札幌サンプラザ1階（北区北24条西5丁目）

平日 8:45～17:00（祝日・年末年始を除く）

◆札幌市内のハローワーク（公共職業安定所）

●ハローワーク札幌

札幌市中央区南10条西14丁目

TEL 011-562-0101

平日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

●ハローワーク札幌北

札幌市東区北16条東4丁目3番1号

TEL 011-743-8609

平日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

●ハローワーク札幌東

札幌市豊平区月寒東1条3丁目

TEL 011-853-0101

平日 8:30～17:15（祝日・年末年始を除く）

◆ハローワークプラザ札幌

札幌市中央区北4条西5丁目 大樹生命札幌共同ビル5階 TEL 011-242-8689

月曜～金曜 10:15～19:00 第1～4土曜 10:00～17:00（第5土曜、日・祝日・年末年始を除く）

◆あいワーク

ハローワーク相談員による職業相談・職業紹介、札幌市相談員による就職に関するカウンセリング、各種相談窓口への案内を行っています。

月曜～金曜（祝・休日を除く） 8:45～17:00

●あいワーク中央

中央区役所3階（中央区大通西2丁目9）

TEL 011-205-3262

●あいワーク東

東区役所1階（東区北11条東7丁目）

TEL 011-741-2415

●あいワーク白石

白石複合庁舎3階（白石区南郷通1丁目南）

TEL 011-861-2532

●あいワーク厚別

厚別区役所1階（厚別区厚別中央1条5丁目）

TEL 011-895-2649

●あいワーク手稲

手稲区役所2階（手稲区前田1条11丁目）

TEL 011-681-2633

●あいワーク豊平

豊平区役所1階（豊平区平岸6条10丁目）

TEL 011-822-2560

●あいワーク清田

清田区役所1階（清田区平岡1条1丁目）

TEL 011-889-2080

●あいワーク南

南区民センター1階（南区真駒内幸町2丁目）

TEL 011-582-4718

●あいワーク西

札幌琴似第一ビル2階

（西区琴似1条6丁目 西区役所向い）

TEL 011-623-2787

※あいワーク中央、あいワーク東以外は、8:45～9:30の間はハローワークの求人検索機の利用、職業紹介サービスはご利用いただけません

仕事の悩み、トラブルを相談したい方

◆労働問題・社会保険等に関する相談（社会保険労務士による相談）

●札幌市就業サポートセンター

水曜・金曜 13:00～17:00

TEL 011-738-3161

●あいワーク南

月曜 13:00～17:00

TEL 011-582-4718

●あいワーク東

木曜 13:00～17:00

TEL 011-741-2415

●あいワーク西

月曜 13:00～17:00

TEL 011-611-0254

●あいワーク清田

火曜 13:00～17:00

TEL 011-889-2080

職業紹介と個別サポート

札幌わかものハローワーク

（就職氷河期世代サポートコーナー）

正規雇用を目指す若年者（35歳未満）及び就職氷河期世代（35歳～56歳以下）の方が、求人への紹介ほか各種セミナーなどの就職支援を無料で受けられます。

札幌新卒応援ハローワーク

新規学校卒業予定者や卒業後3年以内の方が、新卒求人への紹介や、各種セミナーなどの就職支援を無料で受けられます。

Q わかものハローワークは、どのようなところですか？

札幌の公共職業安定所（ハローワーク）の一組織です。地元企業の求人はもちろん、全国の求人を探ることができます。応募したい求人が見つかったら、ハローワークの窓口から企業に応募連絡をし、紹介状をお渡します。また、応募したい求人があるが、応募条件を満たしていない場合には、窓口から企業に条件の緩和・拡充を提案することもできます。

このほか、職業相談、応募書類の添削、面接トレーニング、職業興味検査や就職活動に関する各種セミナーも行っています。臨床心理士によるカウンセリングもありますので、就職活動中の心の悩みや不安も相談することができます。



「どのような仕事に就いてよいかわからない」、「就職活動の進め方がわからない」等就職活動に不安がある方は、担当者と「マンツーマン」で就職活動を進めていく「個別サポート」がお勧めです。

新たな知識や技能を身につけた方は、同ビル5階の職業訓練相談コーナーもご利用いただけます（同ビル5階ハローワークプラザ内 平日8時30分～17時15分）。

※わかものハローワークでは、一般

のハローワークが行う雇用保険等の手続きは行っていません。

Q 新卒応援ハローワークは、どのようなところですか？

新卒応援ハローワークは、名称のとおり、新規学校卒業予定者（学生）及び卒業後3年以内の方を専門に支援を行う施設です。新卒求人の情報の提供や職業相談・紹介を行っており、このほか、職種選んで悩んでいる方には職業適性検査、就職活動に必要な応募書類の添削や面接トレーニング、各種セミナーを実施しています。

また、就職した後も、職場で困っていることや仕事上の悩みについて相談することができます。

**悩んでいる方への
メッセージ**

ハローワークでは就職活動に関する様々な相談を受け付けています。応募に一步踏み出せない時、就職することに自信をなくしてしまった時は、是非「個別サポート」をご利用ください。あなたの就活をきめ細かくサポートします。就職に向けて一緒に活動を進めていきましょう！

札幌わかものハローワーク

札幌市中央区北4条西5丁目
大樹生命札幌共同ビル7階
TEL 011-233-0202 / FAX 011-233-0505
HP https://jstite.mhlw.go.jp/hokkaido-helloworld/list/sapporo/shisetsu/_119395.html
利用時間 平日 / 10:30 ~ 19:00
(土・日・祝日・年末年始は除く)

※職業訓練相談コーナーは同ビル5階のハローワークプラザ内にあり（平日 / 8:30 ~ 17:15）

札幌新卒応援ハローワーク

札幌市中央区北4条西5丁目
大樹生命札幌共同ビル9階
TEL 011-233-0222 / FAX 011-233-0588
HP https://jstite.mhlw.go.jp/hokkaido-helloworld/list/sapporo/shisetsu/_119390.html
利用時間 平日 / 8:45 ~ 17:15
(土・日・祝日・年末年始は除く)

就職相談とセミナー

北海道就業支援センター (ジョブカフェ北海道)

15歳～44歳までの原則、正規雇用を希望する方(学生を含む)が、就職相談やセミナーなどの支援を無料で受けられる施設です。また、在職中の方の悩み等にも対応しております。

Q ジョブカフェはどのようなところですか？

就職活動を始める前段階、例えば「どんな仕事をしたらいいいのかわからない」という相談から、「応募書類を見てほしい」「模擬面接をしてほしい」という学校の進路指導室のような相談まで幅広く応じています。オリジナル求人や求人誌を閲覧することもできる、情報発信基地でもあります。

予約制で個別相談やセミナーを実施しています。来所が難しい方も、電話相談・Web相談・メール相談・Webセミナーを利用できます。

また、フリースペースには、フリーWi-Fiがあり、パソコン利用(書類作成可能)やプリントアウト、充電サービスもご利用いただけます。



Q どのようなスタッフがいますか？

キャリアアカウンセラーの資格をを持ったアドバイザーが常駐しております。予約制で個別相談に応じており、利用者からは「話を良く聞いてくれるので、気持ちが整理できて、次へのステップに進むことができます」という声をいただいています。また、企業やイベントの情報提供もしています。

Q 最近の相談はどのようなものが多いですか？

学生の方は「エントリーシートの書き方」など、応募に向けた具体的な支援を希望する場合があります。一方、社会人経験のある方は、転職を考えている方が多く、「職業選択の幅を広げていきたいので相談したい」、「改めて就職活動のアドバイスが欲しい」という方が多いです。また、職業興味検査が無料で受けられますので、希望される利用者もいらっしゃいます。

**悩んでいる方への
メッセージ**

ジョブカフェを利用した方からは、「就活の悩みを話せる人がいなかったが、ジョブカフェには同じような境遇の仲間がいるので心強い」、「相談したことで就職活動のスキルアップができた」といった声をいただいています。

個別相談やセミナーへの参加だけでなく、パソコンの利用や求人情報も自由に見ることができるところですので、気軽にジョブカフェの施設を利用していただきたいと思います。

北海道就業支援センター
(ジョブカフェ北海道)



札幌市中央区北4条西5丁目 大樹生命札幌共同ビル7階

TEL 011-209-4510

FAX 011-209-0715

HP <http://www.jobcafe-h.jp/>

開所時間 月曜～金曜 / 10:30～19:00 土曜 / 10:00～17:00



働くための一歩を応援する相談窓口

さっぽろ若者サポートステーション

義務教育終了後から49歳までの、働くことに悩みを抱えている若者やそのご家族に対し、就労に向けた相談に応じています。個別相談のほか、就労準備プログラムや進路のサポートを行っています。

Q サポステはどのようなところですか？

地域若者サポートステーション（通称サポステ）は、全国各所にある厚生労働省委託の支援機関です。働くことに踏み出したい若者たちとじっくり向き合い、本人やご家族の方だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」をバックアップしています。札幌では、公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会が札幌市若者支援総合センター（Youth+センター、POC）とあわせて運営することで、就労相談の機能を強化しています。相談は予約制です。

Q どのような相談が寄せられますか？

多くがご本人やご家族からの相談ですが、学校の先生や他の支援機関の方からの相談も増えています。実際にお受けしている相談では、



「ランクも長いし、得意分野も思いつかないのでハローワークに行くのも不安。何か始めれば良いのか…」「前の職場では対人関係がうまくいかず辞めてしまった。自信をつけるための機会がほしい」「就職活動でアピールできるようなことは何もない」「せめて直前に話れる体験があったら……」「生徒が中退予定で、学校を離れた後の自立をサポートして欲しい」といったものがあります。



Q 相談するどのような支援が受けられますか？

最初の電話やメールで聞いた相談内容に応じ、専門のスタッフが担当につきます。まず、個別面談を通じて一緒にこれからの計画と目標を考えます。その上で、一人ひとりの目標にあわせてグループプログラムを活用していきます。プログラムは、就業体験やボランティア体験、就職活動につながる内容のものや、定期的な外出の機会づくりや集団に慣れていく段階のものもあります。

また、必要に応じて、ハローワークや教育機関、医療・福祉機関などの専門機関と連携しながら一人ひとりにあわせた支援メニューを組み立てています。

悩んでいる方へのメッセージ

「相談にいらした方の多くは、同じような悩みや目標をもった仲間に出会え、お互いに刺激を受けながら前に進んでいらしゃいます。相談すること自体に抵抗や迷いを感じている方も多くいらつやと思いますが、悩んでいること、困っていること、まずはお気軽にお問い合わせください。働くための一歩を、一緒に考えて行きます。」

さっぽろ若者サポートステーション



札幌市中央区南1条東2丁目6番地 大通バスセンタービル2号館2階
札幌市若者支援総合センター内

TEL 011-223-4421 / FAX 011-231-2884

Email sapporo-saposute@syaa.jp

HP <https://saposute.net/>

開設時間 月曜～土曜 / 10:00～18:00



子どものためのオンブズマン

札幌市子どもの権利救済機関 子どもアシストセンター

原則18歳未満の子どもの関する相談に幅広く応じ、子どもの最善の利益を大切にして、適切な助言や支援を行います。また、権利侵害からの救済の申立てに基づいて、問題解決に向けた調査や関係者間の調整を行います。

Q 子どもアシストセンターはどのようなところですか？

「札幌市子どもの最善の利益を実現するための権利条例」に基づいて設置された公的第三者機関です。子どもには「安心して生きる権利」「自分らしく生きる権利」「豊かに育つ権利」「参加する権利」などの権利があります。子どもアシストセンターは、子どもが権利侵害を受けている場合に、迅速かつ適切に救済することを目的に活動しています。

子どもアシストセンターでは、子どもに関する悩みであれば、子どもの権利侵害に関するものに限らず、学校でのこと、家庭内でのこと、どんなことでも相談をお受けします。また、子どもからだけでなく、保護者の方や、地域の方など第三者からの相談もお受けします。子どもアシストセンター以外の機関の対応が望ましいときは、他の適切な機関を紹介します。

相談は、電話、LINE（※子



ども専用)、メール、面談ですることができます。名前や学校名を言わずに匿名での相談も可能です。

Q どのようなスタッフがいますか？

直接相談を受ける相談員、外部に対し調査、調整を行う調査員、アシストセンターのまとめ役として相談員、調査員に指示、助言を行う救済委員がいます。

子どもの権利に関する有識者、法律の専門家、教育や児童福祉の経験者、心理関係の有資格者、相談業務の経験者が、協力して活動しています。



マスコットキャラクター
ハッピー

Q 子どもの権利の救済とはどのようなことでしょうか？

日本では全ての国民に基本的人権が保障されており、その中には当然子どもも含まれます。しかし子どもは大人に比べると権利を侵害されやすい立場にあります。そこで子どもアシストセンターでは、「子どもの最善の利益とは何か」を判断基準に、困り添いの解決を子どもも気持ちに寄り添いながら一緒に考えます。一人で悩みを抱え、苦しんでいる子どもがいたら、まずは話をじっくり聴き、そのうえで、その子が自らの力で次のステップを踏めるよう支援することが、私たちの基本姿勢です。相談対応だけでの問題の解決が難しく、関係機関や相手がいる場合には、調査員が相談者と相手方との間に入り、第三者的な立場で調整を行うこともあります。

悩んでいる方への メッセージ

困っていること、心配なこと、一人で抱え込まず相談してみませんか？子どもアシストセンターでは、子どもに関することであれば、子ども本人でも、大人でも、誰でも相談ができ、子ども本人にとって何が最も良いことかを一緒に考えます。安心してご相談ください。

札幌市子どもの権利救済機関 子どもアシストセンター

札幌市中央区南 1 条東 1 丁目 大通バスセンタービル 1 号館 6 階

TEL (子ども専用・通話無料) 0120-66-3783 / TEL (大人用) 011-211-3783

Email assist@city.sapporo.jp

HP <https://www.city.sapporo.jp/kodomo/assist/>

相談時間 月曜～金曜 / 10:00～20:00 土曜 / 10:00～16:00 LINE @764nagbc



少年の非行防止と健全育成

北海道警察本部少年課 少年サポートセンター

少年の非行・いじめや犯罪等の被害などに困っている方（本人・家族・関係者）からの相談を受けています。立ち直りや回復に向けて、関係機関とも連携して支援を行っています。



Q どのようなスタッフがいますか？

警察官や少年育成専門官、心理専門官（臨床心理士）がおり、それぞれが持つ専門知識や経験を生かしてサポートを行っています。

Q 少年サポートセンターはどのようなところですか？

北海道警察本部少年課のもとで作られた組織で、少年の非行防止や健全育成を図るための様々な活動を行っています。繁華街や溜まり場等における街頭補導や、非行や犯罪被害に関する相談などを受けています。

親や学校の先生などからの相談では、「家に帰ってこなさい」「友達とつるんで悪いことをしているよ」「子供が暴力をふるって困っている」など、少年の不良行為・非行を心配して相談を受けることが多いです。

また、そうした行為を繰り返す少年の中には、勉強する家庭環境がないことなどが原因で勉強につ



北海道警察
シンボルマスコット ほくとくん

いていけなくなったり自己肯定感を持ってなかったり、就労ができていたりのない不規則な生活をしていたりする場合もあるため、関係機関と連携して様々な活動を通じて規範意識の醸成を図ることを目的とした少年の居場所作り活動を推進しているなか、学習・就労支援などの立ち直り支援も行っています。

Q 悩んでいる方へのメッセージ

子供の時期だからこそ、非行そのものの防止や再非行をしないために助言・指導ができることがあり、本人の特徴に合わせて専門職が連携をしながら対応していきます。

子供たちが「これくらいならやってもいいんだ」というような誤学習をしないためにも、適切なタイミングで適切な指導を行うことが大切であり、関係機関を活用して子供たちをサポートしていくために、気づいた周りの大人の方にもぜひ相談をいただければと思います。

北海道警察本部少年課 少年サポートセンター

札幌市中央区北1条西7丁目 プレスト1・7ビル3階

TEL 0120-677-110

Email 北海道警察本部ホームページよりメール送信可能

HP <http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/>

受付時間 平日 / 8 : 45 ~ 17 : 30



非行や問題行動の相談窓口

法務少年支援センターさっぽろ

非行や問題行動に関してお悩みのご本人やご家族、関係機関からのご相談に応じます。相談内容に応じて、矯正施設の知識やノウハウを活用し、問題行動の分析や対応策の提案、問題行動に関する心理相談・心理教育等を実施します。

Q 法務少年支援センターはどのようなところですか？

法務少年支援センターは、少年鑑別所が行っている一般の方向けの相談窓口です。少年鑑別所は法務省管轄の施設で、家庭裁判所の決定により、非行のある少年を収容し、心身の健康や健全育成に配慮して処遇するとともに、非行の分析や再非行防止策の提案等を行います。当センターでは、こうした少年鑑別所や他の矯正施設（少年院、刑事施設）で培った知識やノウハウを活用し、地域の方々の非行・犯罪の防止、青少年の健全育成のため種々の活動をしています。

当センターは、非行や問題行動などに悩んでいるご本人やご家族、学校の先生など、どなたでもご利用いただけます。受付は電話とメールがあり、匿名での相談も可能です。相談は予約制でお受けし、電話又は当センターでの面談で対応しますが、事情に応じてオ

ンラインや訪問でも対応します。内容や希望に応じて、心理検査を実施したり、教育を専門とする法務教官が少年院等での勤務経験を生かして働き掛けを行ったりすることもあります。

Q どのような相談が多いですか？

ご家族から、お子さんの家財の持ち出しや暴力、性などに関する問題行動についての電話相談が多い



です。学校の先生からのご連絡がきっかけの場合もあります。また、ご本人と性格等に関する理解を深めながら、問題行動について考えていくこともあります。

相談の頻度や回数は、状況に応じて決めていきます。ご家族のみの相談も、ご家族とお子さんご一緒にの来所も可能ですので、まずはお気軽にご連絡ください。

Q どのようなスタッフがいますか？

法務少年支援センターでは、心理の専門職である法務教官と教育を専門とする法務教官が依頼内容に応じて対応しています。

悩んでいる方へのメッセージ

問題行動について、恥ずかしくて話にくい、何から話して良いか分からない、これくらいのことでは相談して良いのかなどで悩んでいる方もいらっしゃると思いますが、問題がさらに悪化することもありますので、早めに相談されることをお勧めします。相談した内容の秘密は守られますので、安心して相談してください。

法務少年支援センターさっぽろ

札幌市東区東苗穂 2条 1丁目 1-25 札幌少年鑑別所内

TEL 011-787-0111 (専用電話)

Email 法務少年支援センターさっぽろホームページよりメール送信可能

HP https://www.moj.go.jp/kyousei1/kyousei03_00034.html

受付時間 平日 / 9:00 ~ 17:00 (12:15 ~ 13:00を除く)



すべての人の権利を守る 札幌法務局人権擁護部

すべての人の人権を守るため、法務局職員と法務大臣が任命した民間のボランティアである人権擁護委員が連携して幅広い相談に応じています。

Q どのような相談を受けられるのでしょうか？

差別や虐待、ハラスメント、インターネットによる誹謗中傷等、様々な人権問題について、法務局職員や人権擁護委員が相談をお受けします。相談方法は、電話（こどもや女性の人権についての専用相談電話も含む）やメール、LINE相談、SOSミニレター（小中学生向け）など多様な選択肢があります。

また、「人権を侵害された」という相談を受けた際は、国の機関として中立公正な立場で人権侵害が疑われる行為を調査・判断し、適切な措置を取るなど、事案の円満な解決を図り、人権問題を解決に導く取り組みを行っています。

秘密は、守りますので、親や先生に言いづらい悩みでも安心して相談してください。

Q いじめやネットでの誹謗中傷について相談するとどのような支援が受けられますか？

これまでの事例として、いじめに對する学校の取り組みを調査し、学校にいじめの再発防止等に努めるよう要請することがあります。ネット上の誹謗中傷については、プロバイダ等への削除依頼の方法について助言を行うほか、ご自身で削除を依頼することが難しい場合などには、法務局において違法性を判断した上で、プロバイダ等に対する削除要請も行っています。



Q 他人や自分の人権を守るにはどうしたらよいですか？

自分のことが大切なのと同様に、他の人もそれぞれが自分のことを大切だと思っています。そして、それぞれの人が大切にすることが違うものであることを理解し、そのことを尊重し合うことが人権を守ることにつながります。自分を守るために「自分を大事にする」「嫌なことをされたら周りの大人に相談することも大切にしてください。」「こどもの権利条約」という冊子では、「人権」についてこどもにも分かりやすいように伝えているので、ぜひ参考にしてみてください。



「よくわかる！こどもの権利条約」

悩んでいる方へのメッセージ

傷つけられたとき、どうすればよいのか分からず「黙って我慢する」という人も多くいると思います。皆さん自身がどうしたいのかというところから一緒に考えていきますので、ぜひ勇気をもって相談してください。

札幌法務局人権擁護部

札幌市北区北8条西2丁目1番1 札幌第1合同庁舎2階

TEL こどもの人権 110 番：0120-007-110（通話料無料）
みんなの人権 110 番：0570-003-110（ナビダイヤル）

インターネット人権相談：<https://www.jinken.go.jp>
法務局 LINE じんけん相談：検索 ID @linejinkensoudan
HP https://houmukyoku.moj.go.jp/sapporo/category_00008.html
受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分まで



「法務局 LINE じんけん相談」



家族の学びと解き放ち

全国ひきこもりKHJ家族会 連合会北海道「はまなす」

第30番目の支部として、北海道において設立された全国組織のひきこもり家族会です。Kは家族、Hはひきこもり、Jは日本を指しています。ひきこもりのお子さんを持つ親たちが毎月集まり、年齢やひきこもり状態別などの小グループに分かれた話し合いを行なっているほか、当事者の集まりを開催しています。また、年3回学習会を実施し親子が学ぶ場を設けています。

Q 「はまなす」はどのような会ですか？

わが子がひきこもりという共通な悩みをもった親・家族同士が集まる場です。月例会は無料相談&おしゃべりタイムと通常例会の2回開催しています。職場や親戚のなかではなかなか本音で話せないことも月例会では守秘の中で語り、お互い支え合える関係性がつくられています。同じ悩みをもつ仲間に出会え、子どもへの接し方を学び、家族関係が悪化しないように親や家族の解き放ちを一番大切にしています。

詳しくはホームページ又は電話にて問い合わせや相談に応じます。

Q 若者の集まりはどのようなものですか？

親の月例会と同じ日・時間帯に



若者たちの居場所「すなはま」も開設しています。「すなはま」に来るようになると、他のところも見てみたいという気持ちが出てきて別当事者会に行くようになったり、就労支援機関などに行くようになったり、活動の幅が広がり変化が生まれています。

ひきこもり状態の若者に共通しているのは、消極性や社会経験の無さ、自信の無さです。就労は社会的役割として見ることができ、働く喜びとして人間の意欲や生き

がいを生み出せる可能性があると思います。

Q 最近の相談はどのようなものが多いですか？

成人期のお子さんを持つ親からの相談がほとんどです。親も高齢化していることもあり、兄弟姉妹などからの相談も増えてきています。公的機関からの紹介もあります。親亡き後の生活を考えることも大きなテーマとなっています。ひきこもり状態のお子さんには、誘い掛けをするようお伝えしています。「はまなす」への参加による学びを家庭で活かして実践してもらっています。

悩んでいる方への メッセージ

親だけではなくまずは相談に来ていただきたいと思います。ひきこもり状態が5年、10年経ってから相談に来る方も多いですが、可能性はまだあります。少しでも早く相談し継続することをお勧めします。家族自身の解き放ちのためにも、まずは相談していただき、適切な機関や次のステップへの繋ぎをお手伝いできればと思います。

全国ひきこもりKHJ家族会連合会北海道 「はまなす」

- ◆事務局 札幌市中央区北4条西26丁目3-2
TEL 090-3890-7048
Email info@hokkaido-hamanasu.com
HP <https://hokkaido-hamanasu.com/>
Facebook <https://www.facebook.com/KhjHokkaidoHamanasu>
- ◆例会会場 札幌市中央区内（ホームページでご確認ください）



さっぽろ子ども・若者支援地域協議会構成機関

- 札幌市子ども未来局子ども育成部
 - 子どものくらし・若者支援担当課〈統括〉
- 札幌市子どもの権利救済機関子どもアシストセンター
- 札幌市教育委員会学校教育部児童生徒担当課
- 札幌市教育センター 教育相談室
- 札幌市児童相談所
- 札幌市保健福祉局総務部地域福祉・生活支援課
- 札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課
- 札幌市自閉症・発達障がい支援センター
- 札幌市精神保健福祉センター
- 札幌市ひきこもり地域支援センター（北海道ひきこもり成年相談センター）
- 札幌市若者支援総合センター〈事務局〉
- 札幌市子ども発達支援総合センター
- 札幌市子ども未来局子育て支援部母子保健担当課
- 札幌法務局人権擁護部
- 法務少年支援センターさっぽろ（札幌少年鑑別所）
- 北海道警察本部生活安全部少年課
- 札幌市経済観光局産業振興部雇用労働課
- ジョブカフェ北海道
- 札幌わかものハローワーク
- さっぽろ若者サポートステーション
- 全国ひきこもりKHJ 家族会連合会北海道「はまなす」
- NPO 法人北海道フリースクール等ネットワーク
- 公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会〈指定支援機関〉

掲載情報は 2024 年 8 月現在の内容です
各機関・団体の詳しい支援内容は直接お問い合わせください

SAPPORO



発行 札幌市子ども未来局子ども育成部
子どものくらし・若者支援担当課

〒060-0051 札幌市中央区南 1 条東 1 丁目 大通バスセンタービル 1 号館 7 階
TEL 011-211-2947 FAX 011-211-2971



さっぽろ市
01-G01-24-1764
R6-1-131