



# みんなの お悩み 解 かいげつ 決

自立生活サポートセンター・もやい 編

## Hand Book

- 生活困窮
- 非正規労働
- 予期せぬ妊娠
- 外国籍／在留資格
- セクシュアル・マイノリティ
- アデイクション／依存症
- セックスワーカー
- シングルマザー
- 病気／通院

## はじめに



こんにちは。この冊子を手にとりいただき、ありがとうございます。

私たち〈もやい〉は、生活にお困りの方を支援するNPO法人です。年間4,000人以上の方のご相談をお受けしています。

相談活動のなかで、失業や収入減などの経済的な問題だけではなく、人間関係、健康問題、DV等の暴力など、さまざまな背景や課題をお持ちの方と、多く出会ってきました。

また、いまはそういった「問題」として表に出ていなくても、生きにくさや閉塞感を抱えながら生活している方が、この社会のなかにとても多くいらっしゃることを知っています。

この冊子は、私たちが生きていくなかで出会うかもしれない、もう出会っているかもしれない、そして、身近な人がすでに関わっているかもしれない、そういったさまざまな「お悩みごと」をテーマにしています。

〈もやい〉のメンバーだけではなく、それぞれの分野の当事者、支援者、専門家の方に執筆を依頼し、作成しました。それぞれの分野について知りたい方も、その問題で悩んでいる方も、手にとりいただければ嬉しく思います。

また、末尾には、それぞれのお悩みごとに対応した民間団体等の連絡先も記載しています。ご自身でもお知り合いの方でも、必要な方に情報をお伝えいただければと思います。

コロナ禍もあり、先の見えない社会情勢が続いています。一方で、そういう時代だからこそ、「ともに生きぬく」ために、私たちも活動を続けていきます。

## CONTENTS

- 非正規労働での悩み…………… 04
- 怪我や病気の悩み…………… 05
- 依存症やアディクションの悩み…………… 06
- 外国籍であることからくる悩み…………… 07
- 貧困や生活費の悩み…………… 08
- 1人で子育てをするときの悩み…………… 10
- 予期せぬ妊娠の悩み…………… 11
- セクシュアリティの悩み…………… 12
- セックスワークの悩み…………… 13
- \*\*\*
- 困った時の相談先リスト…………… 14



## 非正規労働での悩み



パート、アルバイト、派遣、契約社員といった「非正規労働者」は、労働者全体の4割近くにまで増え、いまや「ふつうの働き方」のひとつであると言えるでしょう。しかしそんな非正規労働者の多くは、いまだ低賃金で不安定な働き方を強いられており、「シフトが減らされてしまった」「契約期間満了で来月から仕事がないと言われた」あるいは「正社員と同じ仕事をするのに賃金が低すぎて生活できない」などなど、様々な問題や不満・不安を抱えがちです。そんな問題や不満・不安を抱えた時、「仕方がない」と諦める前に、労働組合に相談してみてもいいのではないでしょうか。

### ▶ 労働者の武器としての労働組合

問題を抱えても、労働者が1人で会社と交渉することは困難です。そんな労働者が、問題解決や労働条件の改善のために会社と対等に交渉するための武器が、「労働組合」です。

労働組合の最大の武器は「団体交渉」です。団体交渉とは、会社と労働組合・労働者の話し合いですが、会社は、労働組合から団体交渉開催を求められた場合、これを拒否できません。拒否すれば法律違反となってしまいます。この団体交渉において、労働者は、会社と面と向かって交渉することができるのです。

### ▶ 労働組合に入れば会社は簡単に手を出せない

「労働組合に加入したら会社に報復される」と思われるかもしれませんが、心配ありません。労働組合への加入や労働組合活動を理由に、会社が労働者に対して不利益を与えることは法律で禁じられています。労働組合に入った労働者に対して、会社は簡単に手を出すことができないのです。

最近では「ユニオン」という名のついた労働組合が増えています。ユニオンは、どの企業で働いていても、どんな働き方でも、非正規労働者でも、1人で入れる労働組合です。ほとんどのユニオンが無料労働相談を受け付けているので、一度相談してみてもいいのではないでしょうか。

---

栗原耕平（くりはら・こうへい：首都圏青年ユニオン事務局次長）

---

## 怪我や病気の悩み

### ▶ つらいときには

生活が苦しい方もそうでない方も、かかる病気に変わりはありません。かぜ、胃腸炎、打ち身、骨折、腰痛など、誰でもがこれらの病気になります。かぜ、胃腸炎、打ち身なら、多くの場合なにもなくても治ります。薬を飲むのも良いでしょう。咳がひどかったり、お腹が強く痛むなど、体の状態が明らかにおかしければ、救急車を呼ぶほうが良いでしょう。骨折やひどい腰痛でもそうです。保険証がなくても救急車を呼び、救急治療を受けることはできます。「行旅病人及び行旅死亡者取扱法」により、自治体には医療を提供する義務があるからです。また、受診・入院をきっかけに生活保護を利用することも出来ます。救急車を呼ぶほどではないが、治療を受けたい方は、無料低額診療制度を利用すれば、安くあるいは無料で医療にかかることも可能です。

### ▶ つらくない病気こそがからだを壊す

かぜで何十年も病院にかかることや、胃腸炎で後遺症に悩むことはありません。打ち身だけで寝たきりになることも、腰痛で寿命が短くなることもまずありません。健康を害し、寿命を縮めるのは、多くは症状がない、つらくない病気です。高血圧、糖尿病、タバコ病（肺気腫）、がんなどがそれです。症状があっても自分では気づきにくいうつ病や依存症も、健康への影響が大きい病気です。知らぬ間に忍び寄り、健康を害する病気のことをサイレントキラー（静かなる殺し屋）と呼びます。サイレントキラーは年単位、十年単位で身体を蝕みます。

自分では気づかない病気を見つけ、適切に対処するためには、あなた最近おかしいと教えてくれる家族や知人・友人が必要です。健康に気を配り、年単位、十年単位で病気を治すには、安定した暮らしが欠かせません。特に生活の安定は健康の基本です。この冊子にある相談先に連絡し、少しでも暮らしが楽になれば幸いです。

西岡誠（にしおか・まこと：医師／世界の医療団／ゆうりんクリニック）



## 依存症やアディクションの悩み



### ▶ 依存症・アディクション問題ってどういうもの？

このままじゃまずいなあとか、このままじゃ危ないなあと本人や周りの人が思うのに、お酒がやめられなかったり、薬物の使用がやめられなかったり、ギャンブルや借金がやめられなかったり、厄介な人間関係から離れられなかったり。そういうものが依存症やアディクションです。

お酒や薬など直接脳に作用して気持ちを変えてくれるものや、パチンコやゲームなどのめりこんで気持ちを変えてくれるもの、恋愛や世話焼きなどドキドキしたり放っておけない気持ちになるものなど、なにかしら気持ちに影響があるのが特徴です。自分がつらい時、時間が余った時、うれしい時、悲しい時、何かにつけて繰り返し、次第にそればかりが気になってしまったり、やめられなくなったりします。意外かもしれませんが、食べ吐きや万引き、自傷行為なども同じです。

わかっちゃいるけど、やめられない、そんな言葉がピッタリです。

身体があちこち悪くなる、イライラしたり、眠れなくなる、無気力になる、働けなくなる、借金が増える、様々な問題から周囲との関係が悪くなる、などだんだんとうまくいかないことが増えていきます。巻き込まれて対応に追われる家族も疲れ果てていきます。

### ▶ 一人で抱えず相談を

本来はストレスなどから気分を変えるために必要だったもので、習慣化しています。だからなかなか問題と思えません。まだ大丈夫、悪いのは状況であって、お酒や自分ではないと思いがちです。また、どこか「まずいなあ」と思っている、「それは問題です」「やめましょう」と言われるのも怖いもの。だから自分で問題を認めることが難しいことがよくあります。

家族は本人を変えなくちゃいけないと思ひこんだり、問題に対して一人で頑張ったりしがちです。

依存症は病気です。早期の対応が効果的です。誰かが正しい知識を身に付けて対応が変わるだけで状況が好転しやすくなります。問題に気づいた人から相談に行き、正しい知識や対応、そして問題に巻き込まれていた自身のケアを行うことが大切です。特にアルコール問題については全ての都道府県に相談拠点、治療拠点があります。

板倉康広（いたくら・やすひろ：日本福祉教育専門学校専任教員／家族相談室ドラセナ主宰）

## 外国籍であることからくる悩み

現在、日本に住む人の50人に1人が外国籍者で、働く外国人の姿は全国至る所で見かけられます。ところが、経済が不況になると人員整理の対象となって失業しやすいのも外国人です。

### ▶ 困難に直面する理由は？

理由はたくさんありますが、その中から3つを挙げます。

- ①〈在留資格〉…外国籍者が日本に滞在するために必要な資格で、就労・留学・結婚など滞在目的により種類が決まり、有効期限があります。失業など生活上のアクシデントがあると在留資格を失う可能性があります。在留資格がない「非正規滞在者」は、就労が許されず公的支援もほとんどないので、とても厳しい生活を強いられています。
- ②〈言語〉…日本で生活する上で日本語力はとても大切です。でも、どの言語も短期間で上手になれません。とくに日本語は読み書きが非常に難しいと言われます。どの言語を話す(話せない)人でも安心して暮らせる社会が理想です。せめて行政と医療は多言語対応が求められるでしょう。
- ③〈偏見・無理解〉…周囲からの「偏見・無理解」は、入居や就職などで差別問題を引き起こし、外国人の生活に深刻な影響を及ぼしています。また生活上のトラブルも、外国人側の能力や性格、出身国の文化のせいだと決めつけられがちです。その裏には自分たちの優越意識が潜んでないでしょうか。外国人にも人権があります。そして、その人が今ここに暮らしていることには、相応の理由が必ずあります。その理由に耳を傾けてみることから相手への理解が始まります。

### ▶ 生活支援を考えるときに

まずは利用できる公的支援制度を探してみましょう。例えば永住者は、日本国籍者と同様に福祉・社会保障制度を利用できます。在留資格の関係で利用が難しい制度も、自治体判断でできる場合があります。非正規滞在者が利用できる行政サービスもあります。それで解決しなければ、民間支援団体や同国出身者のグループなどに協力を求めてみましょう。「外国人だから何もできない」と思いこまず、「その人に合った支援をどうやったらできるのか」をみんなで考えていく社会が望めます。

金朋央 (きむ・ぶんあん：NPO 法人コリア NGO センター)

## 8 貧困や生活費の悩み



生活に困ってしまった、そんな時は…

いま日本では6人に1人の人が「貧困」であると言われています。

ここで言う「貧困」とは、住まいがないとか、仕事がない、などの厳しい状況「だけ」ではありません。フルタイムで働いているけれど手取りの収入が少ない、とか、実家にいるから何とかできるけど一人暮らすほどの収入はない、などの人も含まれます。

派遣や契約社員、パートやアルバイトなどの非正規労働で働く人は、今や働く人全体の約4割にもものぼります。業務委託やフリーランスという形で個人事業主でありながら、所得が低い人もいます。

「貧困」は誰にとっても身近で、かつ、すぐそばにあるものになったと言えます。

かつては、特に高度経済成長期の頃などは、「貧困＝自己責任」みたいに言う人も多くいました。もちろん、今でもまだまだ同様のことを言う人はいます。しかし、以前に比べて、「困っている人はたくさんいる」「そういう状況の人を社会で支えない」と考える人が多くなっているのも事実だと思います。

身近だからこそ、他人事ではない。だからこそ、みんなで支えていく仕組みが必要だね、そういった声が少しずつですが、大きくなっています。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、多くの人が生活の仕方を変えざるを得なくなりました。失業したり収入が減ったりといった、苦しい状況におちいってしまった人もいます。

先が見えない社会状況のなかで、一人ひとりをどう支えていくのか、あらためてその必要性がいま、クローズアップされていると言えます。

休業補償、失業給付、求職者支援制度、生活福祉資金貸付、住居確保給付金、生活保護。

困ったときに利用できる公的な支援は十分とは言えませんが、たくさんあります。

どの制度を自分は利用できるのか。それぞれの制度の要件やメリット、デメリットはありますが、必要な支援を利用することで生活が楽になったり、しんどい状況におちいる前に生活再建につながることもあります。

生活に困ってしまった、そんな時には……。ぜひ、私たち〈もやい〉や、公的民間の相談機関にアクセスしていただければと思います。

### Column1 生活保護とは

生活保護は「最後のセーフティネット」とも呼ばれ、収入と資産が生活保護基準以下の状況になってしまった場合に利用できる制度です。生活保護基準は、都内にお住いの单身の方で、生活費と住居費を合わせて大体13万円弱の金額となっています。生活保護は各自治体の窓口で申請ができ、生活費や住居費のみならず、医療費など、健康で文化的な生活を送るための総合的な支援をおこなっています。詳細はもやいHPでも紹介しています。

国も「生活保護は権利です」と発信しています。必要な方はためらわずに申請してもらいたいと思います。



もやいWEBページ

### Column2 生活に困ったときの支援制度

生活に困ったときにどのような支援制度が利用できるのでしょうか。主な公的支援とその窓口を紹介します。巻末に民間団体等の支援先を掲載していますので、合わせてご確認ください。

制度	制度の詳細	窓口
失業給付 (雇用保険)	雇用保険に加入していた場合、失業時に給付を受けることができる。	ハローワーク
求職者支援制度	雇用保険を受給できない失業者の人に対し、職業訓練等(給付つき含む)の支援をする。	ハローワーク
緊急小口資金等の貸付	生活困窮者に対して緊急的な貸付をおこなう。	各市区町村の 社会福祉協議会
住居確保給付金	離職者、求職者等に有期の家賃補助をおこなう。	各自治体の生活困窮者 自立支援窓口
生活困窮者 自立支援窓口	生活困窮者に対して総合的な相談支援をおこなう。自治体によっては一時的な住居の支援や家計相談なども。	各自治体の生活困窮者 自立支援窓口
生活保護	生活保護基準以下の収入と資産の状況の人に対し、生活費や住居費などの支援を総合的におこなう。	各自治体の 福祉事務所

# 1人で子育てをするときの悩み

シングルマザーの悩みっていろいろですね。

夫から暴言を吐かれているけど、これって世にいうDVなんだろうとかか思ったり、でも人に言ってもいけないことのように思って黙っていたり、離婚しようかどうか。経済的にやっていけるのかな、子どもはひとり親で育ててもだいじょうぶかな、世間はなんていうだろうとかか、未婚・非婚で子どもを産もうかどうかしようとかか、住まいはどうしようか、仕事はどうやって決めたらいいのかとか、子どもが保育園に入れなくて困ったり…。

働き出しても子どもが熱を出したとか、職場の人にひとり親であることを言ったほうがいいのかどうかとか、昼休みの旦那のいる人の愚痴に、仕方なく相槌を打っていたりして孤独を感じたり…。

子どもが大きくなれば反抗してくるし、教育費はかかるし、自分は頑張ってるけどきてなんだか疲れてしまったり…子どもにちょっと何かあれば母親のせいとか言われるんじゃないかってびくびくしちゃったり。

だから同じ立場の人の出会ってとても大切なんだ。

DVの相談先というのは、配偶者暴力防止センターや警察。そう警察も相談していいよ。それからシングルマザーの相談先は、行政でも「母子自立支援員」さんだとか「子ども家庭支援センター」だとかいろいろあります。助けになる人も、残念ながらはずれの人もあります。

一回はずれだったとしても「誰も助けてくれない」とすぐに結論出さないでね。自治体にもいい相談員もいることがある、民間団体もあるよ。

それから、インターネットでもいろいろ調べられるようになってきたけれど、人の体験談を呼んでふりまわされないようにしようね。

そして最後に。

シングルマザーは困りごとだけが起るわけじゃない。

ひとりで生きているあなたは夫のパンツは洗わなくてよくてすっきりしているし、カッコいいし、たくさんのことをこなせるスーパーウーマンなんだってこと。

赤石千衣子（あかいしちえこ：NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長）





## セクシュアリティの悩み

同性が好き、からだの性別に違和感があるなどのセクシュアル・マイノリティの当事者にとって、相談という行為はしばしばハードルの高いことです。自分の状況についてどこまで話せばよいのか、説明したときに理解されないのではないかと不安を感じたり、実際に心ない言葉で傷ついてきたりした人も少なくないでしょう。具体的な困りごとはないけれど、自分と同じような人と繋がりたい、気兼ねなくおしゃべりがしたいと居場所を探している人もいるかもしれません。

### ▶ コミュニティを探す方法

インターネットで検索をすると、当事者向けのグループ、映画の上映イベントなどセクシュアル・マイノリティに関するさまざまな情報が見つかります。私は10代など若年層が集まるグループを運営していますが、40代以上限定のグループもあります。ゲイだけ、トランスジェンダーだけなど、対象を限定したグループもあります。情報がうまく見つからない、自分に合うグループが地元にあるのかわからない場合には、セクシュアル・マイノリティ向けの電話相談が役立ちます。巻末にある相談リストをご覧ください。

### ▶ 困りごとの相談をしたい場合

クリニックや行政窓口など、すでに支援機関につながっているものの、セクシュアル・マイノリティについて相手が知識を持っているかわからず、込み入った相談がしづらいつと感じる場合があるかもしれません。相手に伝えたいことを紙に書いたり、前述の電話相談で支援者への効果的な伝え方について相談員と作戦を練ったりしてのぞむ方法があります。DVや性暴力で悩んでいて、お住まいの地域のDV相談が男女間の暴力しか想定していない場合には、ぜひ内閣府が設置しているDV相談プラスという相談窓口をご利用ください。こちらは同性間あるいは男性被害者のDV・性暴力や、トランスジェンダーで性別にわかれた施設が利用しづらい方の相談にも対応しています。

遠藤まめた（えんどう・まめた：LGBTユースの居場所にじーず代表）



## セックスワークの悩み

風俗で働くにあたり、気をつけたほうが良いことがあります。以下に代表的なものを紹介します。働くなかで心配なことがあれば巻末に相談先を載せていますのでご連絡ください。

### ▶ 性感染症予防

風俗店によっては、粘膜・体液接触や性器接触を伴うハイリスクな性サービスの仕方を、働く人に教える店があります。でも風俗だからしょうがないと思うことはなく、粘膜・体液接触を回避する安全な働き方をSWASHのサイトで知ったり、風俗嬢講習師の講習で教わったりもできます。また、風俗には、脱がない、舐めない、触らせないお店や業種、働き方まで色んな種類があるので、職場選びも重要です。

### ▶ 客からの被害

ストーカーになりやすいタイプのお客さんの特徴10項目(※)を知っておいて下さい。そして、ストーカーとのやりとりやネットの書き込みの嫌がらせは、後で証拠が必要な時のため、気持ち悪くても、録音やスクリーンショット、ログ保存で全て残しておきましょう。

盗撮については、「小型カメラ」や「スパイカメラ」で検索し、どんなものがあるのか知っておいて下さい。そして働く際は、客の持ち物や荷物の上に布を被せたり移動させたりしましょう。

ラブホテルの部屋には、ドアが自動にロックされ、部屋に置いている機械にお金を入れないとドアが開かないホテルがあるので、手動で開錠できるタイプが望ましいですが、もし客から危ない目に遭いそうになったらすぐ警察に110番通報するか、ホテルのフロントに電話し助けを求めましょう。

### ▶ 店からの被害

誓約書や契約書にサインさせるお店の中には、罰金や違約金、講習費の支払いをチラつかせることで簡単に店を辞めさせないようにする店もあります。

前借金で働かせたり、店の寮に入る際に「債務証明書」にサインさせたり、業務委託と言いながら施術場所の賃貸契約であるかのように働く人に思わせて縛り付けようとする店ならすぐ相談を。

要友紀子（かなめ・ゆきこ：セックスワーカーの活動団体「SWASH」代表）

## 困った時に相談できる 窓口一覧



### 【労働】

首都圏青年ユニオン／学生ユニオン／飲食店ユニオン／美容師理容師ユニオン

どんな職業・働き方でも労働相談・加入ができる若者のための労働組合。

📄 <https://www.seinen-u.org/>

☎ 03-5395-5359 (共通)

✉ (青年) union@seinen-u.org

✉ (学生) syutokengakuseiunion@gmail.com

✉ (飲食店) restaurant.workers.union@gmail.com

✉ (美容師理容師) : ribiyou@seinen-u.org



### 【医療】

東京都内無料低額診療事業実施施設一覧

(2020年4月時点)

📄 [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/hogo/mutei.files/020401mutei\\_sinryou.pdf](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/seikatsu/hogo/mutei.files/020401mutei_sinryou.pdf)

※東京都以外については各自治体にお問い合わせください。



全国福祉事務所一覧 (2020年4月時点)

📄 <https://www.mhlw.go.jp/content/000637637.pdf>



### 【依存症】

依存症対策全国センター相談窓口

全国の依存症専門相談窓口と医療機関を検索できる。

📄 <https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>



自治体の保健所／精神保健福祉センター

依存症だけでなくメンタルヘルス全般について相談できる公的な窓口。

📄 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>



### 【外国籍】

NPO法人 移住者と連帯する全国ネットワーク

全国各地で活動する外国人支援団体、当事者団体の情報が掲載。

📄 <https://migrants.jp/network.html>



## よりそいホットライン

「よりそいホットライン」に多言語対応可能な「外国語ライン」があります。(p.16 参照)

## 自治体・国際交流協会等による外国人相談窓口

多言語での生活相談ができる。自治体に問い合わせるか「自治体国際化協会(クリア)」参照。

☞ <http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/consultation-offices-nationwide/>



## 【生活困窮】

### 各自治体の福祉事務所

生活保護制度等の制度の相談および申請の窓口

☞ <https://www.mhlw.go.jp/content/000637637.pdf>



### 認定 NPO 法人自立生活サポートセンター・もやい

公的制度利用や住まいの確保のサポートを行う。

☞ <https://www.npomoyai.or.jp/>

☎ 03-6265-0137 (火曜日 12:00~18:00、金曜日 11:00~17:00)

✉ [info@npomoyai.or.jp](mailto:info@npomoyai.or.jp)



## 【ひとり親】

### 認定 NPO 法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ

ひとり親の仲間づくりや就労支援、生活に関する相談活動を行う。

☞ <https://www.single-mama.com/>

☎ 050-3196-1114 (火曜日・木曜日 16時~21時)

☞ 相談フォーム：<https://www.single-mama.com/hotline/>



## 【予期せぬ妊娠】

### 全国妊娠 SOS ネットワーク

自治体や民間の相談窓口を検索できる。

☞ <https://zenninnet-sos.org/contact-list>



### にんしん SOS 東京 (NPO 法人ピッコラーレ)

☞ <https://nsost.jp>

☎ 03-4285-9870

☞ 相談フォーム：<https://nsost.jp/contact>



## 【セクシュアル・マイノリティ】

### にじいろ talk-talk

LINE でセクシュアル・マイノリティについて相談できる。

● Twitter：<https://twitter.com/LLInq2018>



## 【風俗で働く】

### SWASH

主にセックスワーカーとして働く人たちが安全・健康に働くことができることを目指して活動。

✉ mail.swash@gmail.com

☎ 080-3439-1756

🌐 <https://swashweb.net/>

📄 相談フォーム：<https://swashweb.net/page-29/>



## 【DV関係】

### DV 相談プラス

配偶者やパートナー間の DV、性暴力についての相談窓口。同性間やトランスジェンダーの場合でも相談可能。

🌐 <https://soudanplus.jp/>

☎ 0120-279-889 (24 時間受付)

📄 相談フォーム：<https://form.soudanplus.jp/mail> (24 時間)

📄 チャット相談：<https://form.soudanplus.jp/ja> (12:00~22:00)



### 配偶者暴力相談支援センター

配偶者やパートナー等による DV について相談できる公的な窓口。

🌐 [https://www.gender.go.jp/policy/no\\_violence/e-vaw/soudankikan/01.html](https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/soudankikan/01.html)



## 【よりそいホットライン】

さまざまな相談内容について専門家に相談できる窓口。ガイダンスに従い、次の番号を押すと専門窓口につながる。

- ①暮らし一般／②外国語での相談／③DV や性暴力
- ④性別の違和や同性愛／⑤自殺を考えるほど悩んでいる
- ⑥被災後の暮らし／⑦若年女性

☎ ①: 0120-279-338 (岩手県、宮城県、福島県以外から電話するとき)

☎ ②: 0120-279-226 (岩手県、宮城県、福島県から電話するとき)

🌐 <https://www.since2011.net/yorisoi/>





# みんなの お悩み 解かいけつ決

Hand Book



第1版 2021年3月発行

〈発行〉

認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい

〈デザイン〉

株式会社創造集団440Hz