

大阪市若者自立支援事業
コネクションズおおさか

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-2-400大阪駅前第2ビル 4階

☎ 06-6344-2660

<http://www.connections-osaka.com>



右のQRコードを読み取るとコネクションズおおさかの
LINE公式アカウントへ！ 友だち登録をお願いします。



令和2年9月発行

発行●大阪市こども青少年局(☎ 06-6208-8157)

制作●認定特定非営利活動法人育て上げネット(大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか運営受託団体)

リアルな 社会の歩き方

【保存版】お助け110番



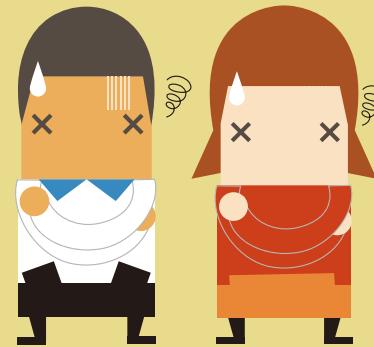
困ったときにどうすればいいか
「お助けどろ」がわかる！



これから
のキミの人生に
何か 困ったこと
が起きる
…かも知れない。
そのとき、キミはどうする？



家族や友だちに
相談できなかつたり。
自分だけでは
どうしても
解決できなかつたり。



とにかく一人で抱え込まずに
どこかに、誰かに相談しよう！

下記をメモしておくと相談しやすい。
もちろんメモできなくてもOK！

- 困っているのは誰？ 自分？ 家族？
- どんなことが起こっているの？
- なぜ、そんなことが起きた？
- どんなふうに困っているの？
- どうなると自分は助かると思う？

そんなときには
お助けどろに
相談しよう！
きっとキミを
助けてくれるはずだ！

次のページから大阪のお助けどろを紹介するよ



お金のことで困った！

生活費に困っている
収入が安定しない

こんきゅうしゃ 生活困窮者自立相談支援窓口

生活するお金に困ったとき、住む家がなくなったとき、相談しよう！
家賃や就労活動など、自立できるようサポートしてくれるよ。

北区	よりそい サポートきた	北区役所 3階	06-6809-2814	東淀川区	くらしのみのり 相談窓口	東淀川区役所 1階	06-6320-0231
都島区	生活自立相談窓口	都島区役所 3階	06-4800-4800	東成区	自立相談支援窓口	東成区役所 2階	06-6977-9126
福島区	生活あんしん 相談窓口	福島区役所 3階	06-6468-6340	生野区	くらしの相談窓口 いくの	生野区役所 3階	06-6717-6565
此花区	自立相談支援窓口	此花区役所 1階	06-6466-9530	旭区	くらし相談窓口	旭区役所 2階	06-6953-2380
中央区	くらしサポート 中央	中央区役所 4階	06-7507-1487	城東区	ウィズゆうゆう	城東区役所 1階	06-6936-1181
西区	ぶらっとほーむ西	西区役所 3階	06-6538-6400	鶴見区	自立アシスト相談	鶴見区役所 3階	06-6913-7060
港区	くらしの サポートコーナー	港区役所 2階	06-6576-9897	阿倍野区	仕事・生活・自立 相談あべの	阿倍野区役所 1階	06-6622-9795
大正区	インコス大正	大正区役所 1階	06-4394-9925	住之江区	くらしアシスト 住之江	住之江区役所 2階	06-6682-9824
天王寺区	サポート天王寺	天王寺区役所 4階	06-6774-9937	住吉区	生活自立相談窓口	住吉区役所 4階	06-6654-7763
浪速区	くらしサポート センターなにわ	浪速区役所 1階	06-6536-8861	東住吉区	くらしサポート	東住吉区役所 3階	06-6621-3011
西淀川区	生活自立相談・ 就労支援窓口	西淀川区役所 3階	06-6471-8222	平野区	くらしサポート センター平野	平野区役所 1階	06-6700-9250
淀川区	生活自立相談窓口	淀川区役所 3階	06-6195-7851	西成区	はぎさぼーと	西成区役所 5階	06-6115-8070



ネットサイトから
高額請求が来た！

消費生活センター

訪問販売やアポイントメントセールスで高額商品を買ってしまった、
ネット通販の商品が届かないときなど、相談してみよう！

大阪市
消費者センター

大阪市内に住んでいる人はこちら 06-6614-0999

メールでも相談できる！
<https://www.city.osaka.lg.jp/lnet/>

消費者
ホットライン

近くの市区町村や都道府県の消費生活相談窓口を案内してくれる

188

借金が
返せないっ！

法テラス

借金だけでなく、離婚や事故など法的なトラブルについて相談できる。
お金がない場合は、無料で相談にのってもらうこともできるよ。

法テラス
サポートダイヤル

0570-078374

サイトからもフォーム入力で相談できる！
<https://www.houterasu.or.jp/>

進学したいのに
学費がない！

日本学生支援機構

給付型（返済不要）・貸与型（返済が必要）の奨学金がある。
大学によっては個別の奨学金もあるので、調べてみよう。

日本学生支援機構
JASSO

<https://www.jasso.go.jp/>

家族のことって困った！

クレオ大阪 女性総合相談センター

女性の抱える不安や悩み相談を受け付けてくれる。電話相談だけでなく、面談相談もOK。

電話相談

06-6770-7700

総合相談受付

06-6770-7730 面接の予約ほか、情報提供を希望の場合

FAMILY

男性の悩み相談

男性の抱える悩みについて、男性相談員が相談に応じてくれる。電話相談だけでなく、面談相談もOK。

電話相談

06-6354-1055

面接予約

06-6770-7723

自分らしく
暮らしたい！

上記3つの相談（女性・男性・子育て）についての掲載があります。

クレオ大阪
大阪市男女共同参画センター

<http://www.creо-osaka.or.jp>

クレオ大阪 検索

おおさか子育てネット

子育てに関する相談を受け付けるほか、ファミリーサポートや子育てサークルの案内、自由に利用できる保育室などもあるよ！ HPには、各区の子ども・子育てプラザの情報も掲載。

子育てで
悩んでる

おおさか
子育てネット

<http://www.osaka-kosodate.net> おおさか子育てネット 検索

子育てに関する電話相談

06-6354-4152

パートナーから
暴力を受けた

ドメスティック・バイオレンス(DV)に関する相談窓口
パートナーや恋人からの暴力(DV・デートDV)について、相談を受け付けてくれる。

大阪市配偶者
暴力相談支援センター

各区の
保健福祉センター

DV相談プラス
(内閣府)

DV専門相談電話 06-4305-0100 大阪市 DV 相談機関一覧 検索

メール相談 <https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000389841.html>

大阪市〇〇区 保健福祉センター 検索

つなぐ はやく
0120-279-889

DV 相談プラス 検索

24時間電話相談 0120-279-889
メール相談・チャット相談は→ <https://soudanplus.jp>

子どものことって
困ってる…

こども相談センター

18歳未満の子どものいる家庭の困りごとについて、相談を受け付けてくれ、対応してくれる場所。大阪市の児童相談所。

こども相談センター
(下記4区をのぞく20区担当)

大阪市中央区森ノ宮中央 1-17-5

06-4301-3100

南部こども相談センター
(阿倍野区・住吉区・東住吉区・平野区担当)

大阪市平野区喜連西 6-2-55

06-6718-5050

保健福祉センター

18歳未満の子どものこと
子育ての悩みや相談を受け付けている。

大阪市
の各區にあり

各区の保健福祉センター

大阪市〇〇区 保健福祉センター 検索

家族の介護に
困ってる…

地域包括支援センター

高齢者の介護や健康・生活についての相談を受け付けてくれる。介護や福祉に関する地域の総合相談窓口。

大阪市各區にあり

区役所の保健福祉課に聞いてみよう！

〇〇区役所 保健福祉課 検索



**福祉のことで
相談したい！**

保健福祉センター

市民の健康や衛生を支える公的機関。

各区の
保健福祉センター

大阪市〇〇区 保健福祉センター 検索

社会福祉協議会

高齢者、障害者、子育て、地域の生活全般について、相談を受け付けてくれる。生活資金の貸し付けを行ってくれることもある。住んでいる区の社会福祉協議会に相談しよう。

大阪市
各区にあり

大阪市〇〇区 社協 検索

大阪市
社会福祉協議会

困りごと別の相談先や区社協の連絡先は…
<https://www.osaka-sishakyo.jp>

大阪市社協 検索

**こんな
お助けどこもあらる！**

なにわコール 大阪市総合コールセンター

大阪市のさまざまな手続きや、
制度でわからないことなどを問い合わせることができるよ！

8:00～21:00（年中無休）

06-4301-7285

<https://www.osaka-city-callcenter.jp>

なにわコール 検索



**健康のこと
相談したい！**

保健福祉センター

市民の健康や衛生を支える公的機関。健康診断や健康相談を受けてくれる。住んでいる区のセンターに相談しよう。

大阪市の
各区にあり

各区の保健福祉センター

大阪市〇〇区 保健福祉センター 検索

こころの健康センター

こころの悩み相談のほか、ひきこもりや依存症などの専門相談ができる。
こころの悩み相談は各区保健福祉センターでもOK。

こころの悩み
電話相談

06-6923-0936 (9:30～17:00)

ひきこもり相談
窓口専用電話

06-6923-0090 (10:00～12:00)

依存症相談
専用電話

06-6922-3475 (9:00～17:30)

いずれも大阪市にお住まいの方が対象です。

意外と知らない 大阪市の29歳以下が得する10のコト

知っておくと使える！ 便利な「まとめページ」はココ！

[https://www.city.osaka.lg.jp/seisakukikakushitsu/
page/0000486416.html](https://www.city.osaka.lg.jp/seisakukikakushitsu/page/0000486416.html)

大阪市 29歳以下 検索

仕事のことでのこと 相談したい！



セクハラ・
パワハラを受けた！

総合労働事務所

仕事をする上でのトラブルや職場の環境、働き方の問題などの相談のほか、セクハラやマタハラなど性別を理由とする問題などの相談も受け付けているよ。

大阪府
総合労働事務所

一般的な相談

06-6946-2600
06-6946-2601

残業代を
払ってくれない

法テラス

残業代不払いや不当解雇、職場でのいじめなど、問題を解決するための法制度を教えてくれたり、対応してくれたりするよ。

法テラス
サポートダイヤル

0570-078374

おなやみなし <https://www.houterasu.or.jp/>
法テラス 検索

どこに相談すれば
いいかわからない

労働総合相談コーナー

職場のこと、仕事のこと、どこに相談すればいいのかわからないときはここ。

大阪労働局
総合労働相談コーナー

大阪府内の固定電話から

0120-939-009
06-7660-0072

その他の電話・携帯電話から

就労活動で
自立をサポート

こんきゅうしゃ
生活困窮者自立相談支援窓口
くわしくはP04を見てね！

無職になつて
困った！

ハローワーク

仕事を探している誰もが使えるところ。仕事を探すだけでなく、就活の相談や職業訓練もできるよ。失業したときに受け取るお金(失業給付金)の手続きもこ。

ハローワーク大阪東

天王寺区・生野区・城東区・東成区・鶴見区・中央区の一部(旧東区)

06-6942-4771
ハローワーク大阪東

検索

ハローワーク梅田

北区・都島区・旭区・此花区・福島区・西淀川区

06-6344-8609
ハローワーク梅田

検索

ハローワーク大阪西

西区・浪速区・港区・大正区・中央区の一部

06-6582-5271
ハローワーク大阪西

検索

ハローワーク阿倍野

阿倍野区・住之江区・住吉区・西成区・東住吉区・平野区

06-4399-6007
ハローワーク阿倍野

検索

ハローワーク淀川

淀川区・東淀川区・吹田市

06-6302-4771
ハローワーク淀川

検索

35歳未満で仕事を探している人誰でも利用可能！

大阪わかもの
ハローワーク

06-7709-9470
大阪わかものハローワーク 検索

あべのわかもの
ハローワーク

06-4396-7380
あべのわかものハローワーク 検索

さまざまな年代、状況の人が利用可能！

OSAKAしごとフィールド

相談・就活対策・各種セミナーなど。サイトより無料登録

06-4794-9198

OSAKAしごとフィールド

検索

子育て中の人のための就労支援

大阪マザーズハローワーク

06-7653-1098
<https://www.houterasu.or.jp/>

大阪マザーズハローワーク 検索

全国の求人を検索できる

ハローワーク
インターネットサービス

<https://www.hellowork.mhlw.go.jp>

ハロワ インターネット 検索



進路のことでも 迷ったら

大阪市若者自立支援事業 コネクションズおおさか

高校生も、高校を中退してしまっても、進路について困ったらココへ！

相談メニュー オンラインでも相談できるよ！

受付面談	スタッフがあなたの悩みを聞きながら相談室の使い方と一緒に考えます。
キャリア（進路）相談	「働くためにはなにから始めればよいか」と一緒に考えます。
こころの相談	「働くためのこころの問題」で悩んでいるときに専門のスタッフが対応します。

社会参加体験プログラム

コミュニケーション講座	対人関係のコツをつかむための参加型セミナーです。
チ社会人講座	「働く」ことの基礎準備をするための講座です。
職業人セミナー	さまざまな業界で働く社会人を招いて、お話を聞きます。
社会体験	社会参加の第一歩として、スタッフと一緒に地域ボランティア活動などに参加します。
仕事体験	民間事業所、NPO、大阪市の施設などで「仕事体験」ができます。

コネクションズおおさかの仕事体験



たとえば、こんなところで体験！

ほかにも、大阪市関連職場の事務スタッフ、イベントスタッフなど、たくさんあります！



約60カ所から選べる！

洋（和）菓子製造・販売体験
和菓子製造では自動製造機の操作補助や包装、洋菓子店では仕込みや袋詰め作業などが体験できます。



PC入力・一般事務体験
HP制作会社などで、データ入力作業やファイリングなど、事務作業の基本を学びます。

オンライン相談も実施中!!

〒530-0001 大阪市北区梅田1-2-400 大阪駅前第2ビル4階

06-6344-2660

<https://www.sodateage.net/yss/osaka/>

- JR大阪駅中央口より
- JR東西線北新地駅東改札口より
- 阪急線梅田駅2階中央改札口より
- 阪神線梅田駅百貨店口より
- Osaka Metro 御堂筋線梅田駅南改札より・四つ橋線西梅田駅南改札より・谷町線東梅田駅南改札より



働くことが
不安になったら



近くのサポステへGO!!

地域若者サポートステーション

ていねいで親切なスタッフに「働く」悩みを相談してみよう!

大阪府地域若者サポートステーション (OSAKAしごとフィールド内)

〒540-0031 大阪市中央区北浜東3-14 エル・おおさか本館2階

06-4794-9200

<https://osapo.jp/>

三島地域若者サポートステーション

〒569-0803 大阪府高槻市高槻町4-17

072-668-4632

<http://mishima-saposute.info>

泉州地域若者サポートステーション

〒598-0062 泉佐野市下瓦屋222-1 泉佐野市立北部市民交流センター 本館2階

072-464-0002

<http://senshusaposute-oyws.webnode.jp>

中河内地域若者サポートステーション

〒577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6 岸田興産ビル(2階受付)

06-6787-2008

<http://www.tsumugigroup.net/yss/>

北河内地域若者サポートステーション

〒573-0032 枚方市岡東町12-1 ひらかたサンプラザ1号館 3階305号室

072-841-7225

<http://www.stepf.org/saposute/>

南河内地域若者サポートステーション

〒584-0032 富田林市常盤町3-17 リベルテタナカ501号室

0721-26-9441

<https://saposute.wixsite.com/index>

とよの地域 若者サポートステーション

〒561-0858 豊中市服部西町4-13-1 豊中市立青年の家いぶき3階

06-6151-3017

<https://career-bridge.info/toyosapo/>

堺地域若者サポートステーション

〒591-8037 堺市北区百舌鳥赤畑町1-3-1 堺市三国ヶ丘庁舎5階(堺市ユースサポートセンター内)

072-248-2518

<https://www.saposute-sakai.net>