全国の生活再建支援拠点（相談窓口）を紹介します

福島県外で避難生活を送られている皆さまへ

お悩み事やご相談など、お話をお聞きします

青森・岩手・秋田　特定非営利活動法人 あきたパートナーシップ

住所　〒010-1403 秋田県秋田市上北手荒巻字堺切24-2
TEL・Mail　018-829-2140　info2340@akita-partnership.jp
相談日・時間　火～金 10:00～18:00





福島県から青森・岩手・秋田の北東北に避難された方々の相談窓口です。長い避難生活を送るなかで、様々に変化した環境や健康面での不安等、言葉にできない喪失感や生活不安があるような時は、いつでもご相談ください。

来館、電話、メールでの相談対応と戸別訪問にも対応しています。みなさんの思いを大切に受け止め、一人ひとりに寄り添いながら支援を続けています。

同じ思いを心置きなく話せ、故郷への思いを共有できる交流会を開催しています。また、必要に応じて専門機関や関係団体をご紹介するなど、相談内容に応じた支援も行っています。

宮城　福島県県外避難者相談センター（宮城拠点）
（受託団体：一般社団法人 みやぎ連携復興センター）



住所　〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町3-1-17 やまふくビル3階
TEL・Mail　080-9259-7049　f-soudan@renpuku.org
相談日・時間　火・水・金 11:00～18:00

福島県から宮城県に避難されている方に対し、お悩みや想い等をお伺いし、相談内容に応じて避難元の市町や現住市町、専門機関へ確認・おつなぎをしています。

これまでも、支援策や賠償について、子供の奨学金や住宅のトラブル、避難元の家屋の売却や相続についてのご相談等もありました。

また、各避難元市町単位で結成されているコミュニティ組織（大熊町、富岡町）や事業再開された方の紹介等を掲載した冊子の発行やお知らせ誌による情報発信も行っています。意見交換・交流会等も年1回程度、実施予定です。お気軽にご相談ください。

山形　特定非営利活動法人 山形の公益活動を応援する会・アミル

住所　〒990-0828 山形県山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階
TEL・Mail　023-674-0606　soudan@amill.org
相談日・時間　月・火・木 9:00～17:00



ここふく@やまがた相談支援室では、相談を受けた際はみなさまのお気持ちに寄り添い、お話をしっかりと聞くことを心掛けています。また、遠方の方には、電話・メール・FAXでも対応しておりますのでお気軽にご相談ください。

今年度も、山形県内の他地域に住むみなさん同士が交流できるように、県内各地で交流会を開催しています。花の寄せ植え、ポーセラーツでお皿の作成など内容も盛りだくさん。初めて参加される方、同郷の方と会いたい方、お話をしたい方など、どなたでもお気軽にご参加ください。また、オンラインで首都圏におすまいの方々との交流会も開催します。みなさまと会える日を楽しみにしています。

茨城　一般社団法人 ふうあいねっと

※来所される際は、事前にご連絡ください。



住所　〒310-0851 茨城県水戸市千波町1918
セキショウ・ウェルビーイング福祉会館（茨城県総合福祉会館）1階

TEL・Mail　070-3182-4044
fuai.soudan@gmail.com

相談日・時間　火・水・木 9:00～16:00（電話、メール、SNSでの相談は随時受付）

東日本大震災・原発事故の影響により茨城県に避難されているみなさんの暮らしや交流のサポートのために2012年に発足しました。現在、当事者団体や茨城県内のNPO、専門機関などにより構成されています。

「ふうあいおたより」の発行（3回／年）、交流会の企画・運営（年2回開催）、悩みごとの相談（よろず相談）、福島県・富岡町・浪江町の復興支援員との連携などを中心に活動しています。とくに、ご相談がなくても、おしゃべりをしにという感じでいつでも事務局にお越しください。

茨城県で安心した生活を送っていただくために、丁寧に関係をつむぎながら、みなさんと共に良いと思う道を歩んでいきたいと思っています。

栃木　特定非営利活動法人 とちぎボランティアネットワーク

住所　〒320-0806 栃木県宇都宮市中央2-7-6

TEL・Mail　028-678-3155
info@tochigivnet.jp

相談日・時間　火・水・金 10:00～17:00

来所でも訪問でも相談をお受けします。30年にわたる地元のネットワークで様々な支援をしてきました。悩みごと・お困りごとを、私たちに話してみませんか。雑談や世間話、おしゃべりだけでも構わないのでお気軽にどうぞ。









埼玉　福玉相談センター
（受託団体：特定非営利活動法人 埼玉広域避難者支援センター）

住所　〒338-0002 埼玉県さいたま市中央区下落合4-5-11
カーサ・グレイスⅠ 101号室

TEL・Mail　080-4331-0290
fukushima_soudan@yahoo.co.jp

相談日・時間　火・水・木・金 9:30～16:30

福玉相談センターは、相談者の言葉を丁寧に聞き、その方のニーズに対応するよう心がけています。メールでの相談は随時行っており、折り返し丁寧な連絡・対応するようにしております。

また、みなさんとお話しして希望の多い話題に関する講話や情報提供を行う交流会を毎年継続して開催しております。昨年度は司法書士の髙橋文郎先生をお迎えしての講演会を加須市とさいたま市で開催しました。今年度も講演会や交流会にぜひご参加ください。

この度、相談センターが新しい場所に移転しました。どんなことでも良いので、ご相談ください。おしゃべりの場として使っていただいても構いませんので遠慮なくお越しください。

千葉　福島県県外避難者相談センター（ちば）
（受託団体：特定非営利活動法人 ちば市民活動・市民事業サポートクラブ）





住所　〒262-0023 千葉県千葉市花見川区検見川町3-159-2 おおなみこなみ内
TEL・Mail　080-5418-7286 ftsoudan@npoclub.com
相談日・時間　月～金（祝日、年末年始を除く）10:00～17:00

当団体では東日本大震災直後から千葉県内に避難された方々と関わってきました。

震災から15年が経ち、避難先での生活に慣れ、永住を考えていた方が、避難元市町村の避難指示解除を受けて迷いが出て悩んでいたり、高齢になり帰還は難しいと思いながらも避難先での暮らしにもなじめないといった話をお聞きします。特に県外避難者は、避難元の状況や避難先の情報があまりはいってこないと聞きますので、私たち支援員は、避難元の情報収集や情報紙「縁joy」に千葉の見どころや支援活動団体の活動内容などをご紹介させていただいています。少しでも皆さまのお役に立てればと思っています。お気軽にご連絡・ご相談ください。



東京　特定非営利活動法人 医療ネットワーク支援センター
※面談をご希望の際は、事前にご相談ください。

住所　〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-15-1-412
TEL・Mail　03-6911-0584 soudan@medical-bank.org
相談日・時間　月～金 17:00～20:30

当団体は、東日本大震災の発災後から首都圏に避難された方々に寄り添い、共に考える相談支援を続けています。時間の経過であらたな課題ができた時にはいつでもご相談ください。皆さんがご自身で解決できる力を大切に、一緒に考え、必要な情報提供や専門機関につなぐお手伝いをしています。

また、情報発信や仲間づくりの機会として、クラフト教室、音楽交流会など、様々な交流の場を提供し、LINEやインスタでの情報発信もしています。お一人でも気軽に参加できますので、ぜひお問い合わせください。

神奈川　特定非営利活動法人 かながわ避難者と共にあゆむ会
※来所される際は、必ず事前にご連絡ください。

住所　〒231-0011 神奈川県横浜市中区太田町4-47 コーワ太田町ビル7階
TEL・Mail　070-5577-0311 ayumu.tomoni@gmail.com
相談日・時間　月～水 13:00～17:00



かながわ避難者と共にあゆむ会ではこれまで皆さまのご相談ごとをお伺いして、内容に応じて専門家等へつなげてきました。お一人おひとりのお困りごとやご相談をしっかりとお伺いして、少しでも解決に向うためのお手伝いをさせていただきます。平日午後は当事者を含めたメンバーが事務所におります。おしゃべりだけでも、お気軽にお立ち寄りください。お電話もお待ちしております。

また、あゆむ会では散歩カフェやお茶っこ会を随時開催しています。参加者同士で今のご様子やふるさとのことなど、気兼ねなくおしゃべりできるような場の提供を心掛けています。ぜひご参加ください、お待ちしています。

※当会の広報誌（複数月発行）お送りします。事務局までご連絡ください。





新潟　福島県生活再建支援拠点「コランショ新潟」
（受託団体：公益社団法人 新潟県社会福祉士会）

住所　〒950-0994 新潟県新潟市中央区上所2-2-2 新潟ユニゾンプラザ3階
TEL・Mail　025-211-2111
colansho@cswniigata.com
相談日・時間　月～金（祝日、年末年始を除く）9:00～12:00／13:00～17:00

皆さまのお話を聴くことを大切にしています。私たちにできることは小さなことかもしれません。それでも安心をお伝えできる拠点として、たくさんの繋がりを大切にしながら、そして避難されている皆様に寄り添いながら活動を行っています。

コランショ新潟は、交流を兼ねた説明会や出張相談などを行っています。ちょっとだけ立ち寄られて、元気なお顔を見せてくださる方もいらっしゃいます。お越しいただくことが難しければお電話でもメールでも大丈夫です。毎日の生活のこと、福島への帰還、お住まいのこと、学校関係のこと、健康のこと、ADRのこと…

一人じゃなくて、一緒に考えてみませんか。





山梨・長野　東日本大震災・山梨県内避難者と支援者を結ぶ会

住所　〒409-3803 山梨県中央市若宮49-7
TEL・Mail　090-3088-4749
musubukai@ycca.jp
相談日・時間　月～金（祝日を除く）9:00～17:00

～山梨県及び長野県で避難生活を送られている皆様へ～

皆様の「生活再建支援拠点」として、山梨と長野を担当エリアとして活動しています。山梨県では、官民で協働しながらの日常の相談対応、全県避難者交流会（1回／年）・中央市在住者を中心とした地域別交流会の開催、各種団体からの招待イベント情報の提供と参加促進等により、孤立防止と交流機会の提供に取り組んでいます。アンケートや日常の交流を通じて支援ニーズを把握し、伴走型の支援により生活の安定に向けた個別サポートを行っています。

長野県においても、これまでの活動ノウハウを生かし、上田市を中心とした交流会の開催に取り組んでいます。お気軽にご活用ください。



富山・石川・福井　一般社団法人 石川県災害ボランティア協会

住所　〒920-8204 石川県金沢市戸水1-158
TEL・Mail　090-2564-3343
i-saibora@spacelan.ne.jp
相談日・時間　月～金 10:00～17:00

富山・石川・福井県の皆さまへ

いつお電話いただいても構いません。困りごとや相談だけではなく「近くに行くから久しぶりに会いたいわ」とか「嬉しいことがあったわ」など近況もお聞きできたらと思います。能登半島地震以後、避難者の皆さんが支援者として能登半島地震の被災者さんをフォローしていただいています。　感謝。

静岡　福島県県外避難者相談センター「ここさこ」
（受託団体：一般社団法人 静岡県公認心理師協会）

住所　〒422-8066 静岡県静岡市駿河区泉町3-6 サンシティ泉301号室
TEL・Mail　0120-42-2828／054-204-6177
fukushima.katei@gmail.com
相談日・時間　火・水・金 9:00～16:30

「ここさこ」という愛称は、福島のことばで、手招きをして「さあ、こっちにおいで!」という意味合いで、立ち上げ当初に避難者の方々に名付けていただきました。ふるさとを離れて暮らす皆さまが、親しみを持ち、気軽にいらしてくださいますように、という願いを込めています。相談者様の気持ちに寄り添うことを大切にしながら、一緒に解決方法を探っていくことを心がけています。また、必要に応じてより専門的なサポートが受けられるよう、関係機関との橋渡しの役割も丁寧に行っています。

ご来室、お電話、メールいずれもお待ちしております。まずはお気軽にご連絡ください。





愛知　愛知県被災者支援センター



住所　〒461-0001 愛知県名古屋市東区泉1-13-34 名建協2階
TEL・Mail　052-971-2030
center@aichi-shien.net
相談日・時間　月～金（祝日、年末年始を除く）10:00～17:00

支援センターは、愛知県が設置し、県内のNPOが運営をしています。お一人おひとりのお話しをお伺いし、相談内容に応じて必要な情報提供を行ったり、行政や社協、地域の支援組織、専門家（弁護士、司法書士、臨床心理士、保健師、多文化ソーシャルワーカー等）にもつないでおり、個別支援の専門スタッフとしてコミュニティソーシャルワーカーも所属しています。その他には、情報紙「あおぞら」や地元新聞スクラップ、支援情報などを隔月の定期便で発送したり、交流会や相談会の開催、個別訪問などを行っています。

不安な時、困った時、あるいは何かいいことがあった時にも、ぜひ声を聞かせてください。ご来所も大歓迎です。

岐阜・三重　特定非営利活動法人 レスキューストックヤード（ふくしま支援室）
※来所される際は、事前にご連絡ください。

住所　〒461-0001 愛知県名古屋市東区泉1-13-34 名建協2階
TEL・Mail　052-212-8155／090-7616-5516
fksm@rsy-nagoya.com
相談日・時間　月・水・金（祝日を除く）10:00～17:00





岐阜・三重の皆さまへ

震災から15年が経過し、今も避難先での生活再建等に必死のことと思います。

これまで原発ADRや東電の追加賠償の相談、健康不安や仕事、家庭問題等が寄せられ、専門家や行政、地域の支援団体等に繋ぐなど、避難者の方と一緒に対応策を考えてきました。

岐阜では健康不安への対応も含めて交流会を実施し、その中で2025年10月「ぎふ3.11当事者会」が発足しました。三重では支援団体の方と一緒にお茶会を開催しています。

相談したい事、ちょっと話したい事、なんでも結構です。お電話でお話を伺ったり、来所も大歓迎です。





滋賀・京都　一般社団法人 なごみ

※来所される際は、事前にご連絡ください。

住所　〒600-8833 京都府京都市下京区七条大宮西入西酢屋町10

TEL・Mail　080-8146-5034
info@fucco-nagomi.com

相談日・時間　月・水・金 10:00～17:00

一般社団法人 なごみでは、専門知識が必要な福祉的な相談から、家族に関する悩み、日常のちょっとした困りごとのご相談をはじめ、起業に関すること、税務・法務に関するご相談にも応じています。避難してきて一番困るのが「どこに相談すればよいのか、土地勘や知人が少ないのでわからない」こと。その最初の相談をお受けしています。

ひとりで悩まず、まずはお気軽にご相談ください。お電話やメール、LINEでも可能です。



大阪・奈良・和歌山　福島県県外避難者相談センター「サスケネ」
（受託団体：一般社団法人 よりそいネットおおさか）

住所　〒542-0012 大阪府大阪市中央区谷町7-4-15 大阪府社会福祉会館3階

TEL・Mail　06-6773-9674
sasukene.yorisoi.osaka@gmail.com

相談日・時間　月～金（日曜日及び祝日及び12/29～1/3は基本的に閉所）

東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故により、大阪・奈良・和歌山に避難されている方々の相談窓口や交流会を開催しています。

震災から15年が経ちましたが、福島県外で暮らす中で抱える悩みごとや困りごとなどは様々だと思います。

ちょっと聞いてほしい、今の福島の情報がほしい、誰かと交流したいなど、まずはなんでもご相談ください。

お電話や来所の相談のほか、ご自宅やご希望の場所での面会も承っています。





兵庫・岡山　TICC 3・11ライン
（受託団体：一般社団法人 TICC）

※来所される際は、事前にご連絡ください。

住所　〒660-0826 兵庫県尼崎市北城内48-2

TEL・Mail　06-6439-7399
hyogo311@ah.wakwak.com

相談日・時間　電話相談：火・木・金 10:00～12:00／13:00～15:00（祝日、年末年始を除く）
（メールでの相談は随時受付）

一般社団法人 TICCでは、社会福祉士・精神保健福祉士が生活全般の困りごとをはじめ、生きづらさの一つにもなるトラウマについてのご相談をお受けしております。お電話やメールに加え、事前にご連絡をいただければ、来所や訪問による相談も承ります。「相談」という言葉に構えず、「誰かと話してみようかな」「少し聞いてもらいたいな」など思われましたら、ぜひお気軽にご連絡ください。

また、交流会・相談会も計画しております。ホームページやSNSなどでご案内いたしますので、よろしければご確認いただき、ご参加ください。みなさまとお話しできる機会を、楽しみにしております。

ホームページやSNSはこちら

鳥取　特定非営利活動法人 とっとり災害支援連絡協議会

住所　〒680-0051 鳥取県鳥取市若桜町31 カナイビル1階
TEL・Mail　0857-22-7877／090-8064-9630
support@tottori-shien.org
相談日・時間　月～金（祝日を除く）10:00～17:00

相談対応では安心して意思表示ができるよう、場所の雰囲気を作ること、落ち着いて傾聴することを心がけています。

また、ちょっと立ち寄り場所としても利用できるよう改善しながら、拠点事務所を使っていただこうと考えています。

利用者さんの生活状況など変化もあり、交流会として集うことが難しい方も多くなりましたが、情報提供や、訪問などを重ね、お困りごとや不安に寄り添える拠点として活動してまいります。









島根・広島・山口　ひろしま避難者の会「アスチカ」

※来所される際は、事前にご連絡ください。

住所　〒733-0003 広島県広島市西区三篠町2-15-5
TEL・Mail　0120-24-2940／082-962-8124
fukushima.seikatsu.hir@gmail.com
相談日・時間　月・水・金（祝日を除く）10:00～16:00（電話、メール、SNSでの相談は随時受付）

広島拠点では相談をお受けする際、お話をしっかりと伺うようにしています。当事者が相談員をしているので、話しやすい気持ちになってもらえるように心がけています。日常生活の中での困りごと、ふるさと福島のお話、これからの生活のことなどお声をお聞かせください。必要な時には、関係する機関と協力して相談対応しています。

また、拠点には交流スペースを設けており、ふらっと立ち寄っていただける場にしています。今年度も島根・広島・山口県の情報誌「結」を作成して、身近な相談窓口情報をお届けします。さらに当会の【LINE公式アカウント】もあります！ご登録いただければ、いつでもお問い合わせ、ご相談をお受けできます。友だち登録は下のLINE公式アカウントからお願いします。

LINE公式アカウント

徳島・香川・愛媛・高知　特定非営利活動法人 えひめ311

※来所される際は、事前にご連絡ください。

住所　〒790-0871 愛媛県松山市東一万町2 第3森ビル1階 協働オフィス内
TEL・Mail　070-5515-2217
ehime311@yahoo.co.jp
相談日・時間　月～金 10:00～15:00（電話、メール、SNSでの相談は随時受付）

3.11により四国（愛媛・香川・徳島・高知）に避難している方の困りごとをお聞かせください。来所相談・電話相談・SNS等による相談・必要に応じて同行支援や専門機関の紹介・つなぎ等も行いますのでぜひお問い合わせください。電話がつながらない時は、着信履歴確認後、必ず事務局から折り返させていただきます。個人情報・秘密は守ります。当事者支援団体なので、当事者同士で課題を共有し一緒にこれからの暮らしについて考えていければと思っています。事務所は、愛媛県松山市の道後方面にございます。来所相談を希望の場合は、必ず事前に事務局まで連絡ください。みなさまからのご連絡お待ちしております。





福岡・佐賀・長崎・熊本 大分・宮崎・鹿児島

一般社団法人 つなぎteおおむた

※来所される際は、事前にご連絡ください。

住所　〒836-0841 福岡県大牟田市築町3-14 まつぐビル2階

TEL・Mail　080-7980-9295
fukuokasoudan2022@outlook.jp

相談日・時間　月・水・金（祝日、年末年始を除く）9:30～16:30

つなぎteおおむたでは皆様からのご相談について、まずはゆっくりとお話をお聞きすることを望まれているのか、それとも具体的なアドバイスのできる専門機関への早急な繋ぎが必要なのかをご本人と確認しながら進め、ご相談いただいた課題が解決するまでのサポートを心がけています。

毎年好評の「交流会」は、今年は宮崎県・福岡県・熊本県で開催します。初めましての方も・おひさしぶりの方も、ご参加お待ちしています。これらの情報は、拠点発行の情報紙「ふく・ふく通信」でご案内しています。通信がお手元に届いていない方は、お知らせください。すぐにお送りします。









沖縄

沖縄じゃんがら会

※面談をご希望の際は、事前にご連絡ください。

住所　〒901-1117 沖縄県島尻郡南風原町津嘉山592-3 グランディール505

TEL・Mail　080-6498-6720
jangara31@yahoo.co.jp

相談日・時間　火・木・金（祝日、年末年始を除く）9:00～16:00

沖縄じゃんがら会では週3回、電話・メール・LINEにて相談を受け付けております。対面での相談を希望される方への訪問や同行支援も可能ですので、遠慮なくご連絡ください。私たちは地域福祉と連携し、必要に応じて専門の窓口や情報を探すお手伝いもいたします。一人で悩まず、どうぞあなたのお話をお聞かせください。

また、ビーチパーティや新春もちつき・芋煮＆いちご狩りなどの交流会も開催いたします。「初めて参加するけど、大丈夫かな?」と思っている方も安心してご参加ください。福島弁でお話しましょう。交流会の際は「なんでも相談会」も併せて開催いたしますので、平日には相談できないという方もぜひ、いらしてくださいね。



ここふくちゃん

ふくしまの今とつながる相談室『toiro』

ふくしまの今とつながる相談室『toiro』は、住み慣れた場所を離れ、福島県内外へ避難されている方々向けの電話相談窓口です。

避難されている方、避難先から戻られた方、それぞれの悩みや想いは十人十色。悩みごと、困りごと、福島の知りたい情報などがありましたら、お気軽に電話もしくはメールにて、ご相談ください。

※ふくしまの今とつながる相談室『toiro』は福島県の委託を受けて、一般社団法人ふくしま連携復興センターが運営しています。

相談ダイヤル
024-573-2731
一度お電話いただければこちらから折り返します。
通話料のご心配なくお気軽にご相談ください。

開設時間
月・水・金（祝日を除く）10:00～17:00

相談方法
電話、来所、メール（toiro@f-renpuku.org）にてご相談ください。

【令和8年度福島県県外避難者への相談・交流支援事業】
※生活再建支援拠点は、福島県の「福島県県外避難者への相談・交流支援事業」を一般社団法人 ふくしま連携復興センターが受託し、各地の支援団体の協力により運営しています。

発行元　一般社団法人 ふくしま連携復興センター
〒960-8062 福島県福島市清明町1-7 大河原ビル2階
Tel.024-573-2732