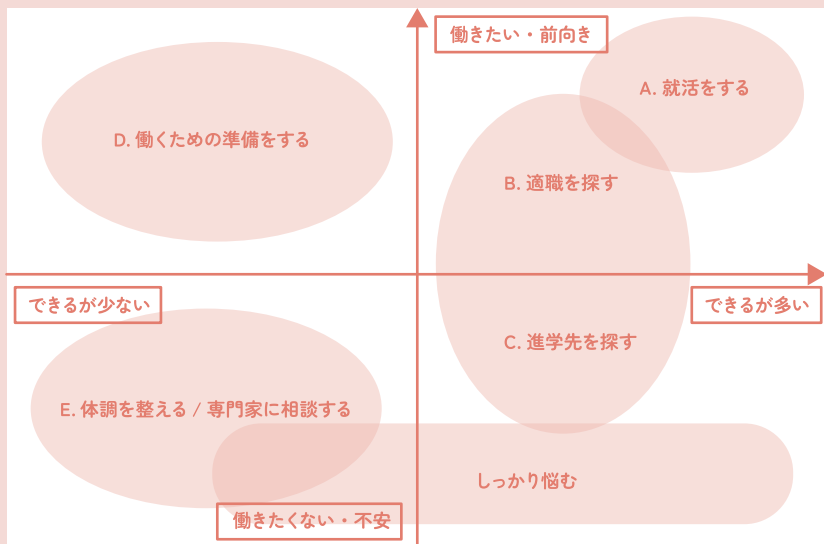


STEP.3 どこから始めよう：あなたのスタートライン

ステップ1・2で今の自分の気持ちや状況は整理できたかな？それを踏まえて、あなたのスタートラインやどんな助けがあったらいいか考えてみよう！自分の結果に合ったところに○をつけてみてね。



うごく	働く	A. 就活をする
		B. 適職を探す
	学ぶ	C. 進学先を探す
一旦立ち止まる		D. 働くための準備をする
		E. 体調を整える / 専門家に相談する
進路決定以外の困り事がある		F. その他

今の自分に必要なサポートが何なのかを知ることができたら、どんなサポート機関があるのかを見てみよう。(P8-10) 左記の項目以外にも「こんなサポートがあったらいいな」があれば、P8の記入欄に書いてみましょう。

サポート機関の紹介の「F. その他」欄に左記以外のサポートについても記載しているので、自分が記入した「こんなサポートがあったらいいな」と照らし合わせてチェックしてみてください。

次のページのサポートをしてくれる支援機関をチェックしてみよう！

STEP.4 今のあなたに合ったサポートは？

ステップ3の結果はどうだったかな？結果を見てみて、自分に合ったサポートや手伝ってほしいこと、できるようになりたいことを書き出してみよう。

こんなサポートがあったらいいなと思うことを書き出してみよう！

例) こんな居場所があるといい、相談できる人がいるといい、など

サポートしてくれる支援機関紹介

※ 支援機関については、宮城県ホームページ「みやぎ子ども・若者支援機関一覧」から引用しています。
<https://www.pref.miyagi.jp/documents/17302/050601sienkikanitirankouseikikan.pdf>

○ 働く・学ぶの支援

- 各地域のハローワーク(わかもの支援窓口)
(新卒応援ハローワーク)
- みやぎ若年者就労支援センター(みやぎジョブカフェ)
- 若者サポートステーション
- ユースサポートカレッジ石巻NOTE
- ユースPASSO [仙台在住の方]

A. 就活をする
B. 適職を探す
D. 働くための準備をする

- ユースサポートカレッジ石巻NOTE
- ユースPASSO [仙台在住の方]

C. 進学先を探す

- 働く・学ぶに関しては、学校の進路担当や担任の先生に相談することもできるよ！

サポートしてくれる支援機関紹介

※ 支援機関については、宮城県ホームページ「みやぎ子ども・若者支援機関一覧」から引用しています。
<https://www.pref.miyagi.jp/documents/17302/050601sienkikanitirankouseikikan.pdf>

E. 体調を整える / 専門家に相談する

○ ころ・健康のことで困っている

- 市役所等の健康に関わる窓口（例：健康福祉課、健康推進課など）
- 精神保健福祉センター〔宮城県 / 仙台市〕
- からころステーション〔石巻圏域の方〕

○ 障害のことを整理したい

- 各地域の保健所の心の健康に関する窓口（母子・障害班）
- 地域の精神科クリニック等でも相談できます。

○ しょうがい（※ 発達障害や精神疾患）について悩んでいる方へ

障害の特性に配慮を受けての進路決定のかたちもあります。

① 福祉サービスを利用する

就労訓練のためのサービス（就労移行支援・自立訓練）などがあります。就労の訓練をするだけでなく、働く上で必要な配慮について整理することもできます。

※ 福祉サービスの利用には障害手帳や自立支援医療の受給、医師の意見など条件があります。お住まいの自治体にお問い合わせください。

相談先 各自治体の障害福祉課、各地域の障害者相談支援事業所など

② 障害手帳を受給する

障害手帳を所持することで、福祉サービスや交通費の減免、障害者雇用枠での就労など様々な支援を受けることができます。手帳を所持しても使うサービスは自分で選ぶことができます。手帳の返納も可能です。

障害手帳には「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」「身体障害手帳」など障害・疾患によって分かれています。

受給には条件があります。通院先や各自治体の障害福祉に関する窓口にご相談してみましょう。

相談先 各自治体の障害福祉課、通院先など

③ 障害者雇用枠で働く

障害を開示して必要な配慮を受けながら企業で働く働き方です。障害手帳を持っていることが条件です。

相談先 各地域の就業・生活支援センター、ハローワーク（障害雇用窓口）、県職業センターなど

F. その他

○ どこに相談するか困ったら...

- 子ども・若者総合相談センター〔石巻圏域 / 仙台市 / 仙南〕

○ 生活が困窮している（家に収入がない、低い）

- 市役所等の生活困窮者自立支援相談（家計相談・就労相談等）
- 東松島市社会福祉協議会くらし安心サポートセンター（家計相談・就労相談）〔東松島在住の方〕

サポートしてくれる支援機関の連絡先一覧

○ 働く・学ぶの支援

・みやぎ若年者就労支援センター（みやぎジョブカフェ）	022-264-4510
・石巻地域若者サポートステーション〔石巻圏域〕	0225-90-3671
・みやぎ北若者サポートステーション〔大崎圏域〕	0229-21-7022
・せんだい若者サポートステーション〔石巻・大崎以外の地域〕	022-722-2555
・ユースサポートカレッジ石巻NOTE（中学校卒業から20代まで）	0225-25-5374
・ユースPASSO〔仙台市在住の方〕（中学校卒業から30代まで）	022-253-7701

○ ころ・健康のことで困っている / 障害について整理したい

・宮城県精神保健福祉センター（ころの相談）	0229-23-1603
・仙台市精神保健福祉センター（はあとらいん）	022-265-2229
・からころステーション〔石巻圏域にお住まいの方〕	0120-322-016

○ どこに相談するか困ったら...

・石巻圏域子ども・若者 総合相談センター〔石巻圏域〕	0120-255-820
・仙台市子ども若者相談 支援センター〔仙台市〕	面接予約：022-214-8602
・県南圏域子ども・若者総合相談センター	
〔村田町、亘理町、柴田町、大河原町、川崎町〕	080-9629-9455
〔蔵王町、山元町、白石市、セヶ宿町、角田市〕	080-5698-6649
〔岩沼市、名取市、丸森町〕	070-1372-5011

○ ひきこもりに関する相談・居場所

・宮城県ひきこもり地域支援センター（宮城県精神保健福祉センター）	0229-23-0024
・仙台市ひきこもり地域支援センター〔仙台市在住の方〕	022-285-3581
・マイスペースここてらす古川	0229-22-0622
（居場所）〔栗原市・大崎市・色麻町・加美町・涌谷町・美里町・石巻市・登米市・東松島市・女川町・気仙沼市・南三陸町〕	0225-25-7609
・マイスペースここてらす石巻	

○ 障害者雇用支援機関

・宮城障害者職業センター	022-257-5601
--------------	--------------