

市町村のひきこもり相談窓口

市町村名	相談窓口	所在地	電話番号
京都市	「よりそい・つなぐ」相談窓口 (京都市ひきこもり相談窓口)	京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83番地の1 ひと・まち交流館京都4階	075-354-8749
福知山市	社会福祉課 「生活としごとの相談窓口」	福知山市字内記13番地の1	0773-24-7094
舞鶴市	生活支援相談センター	舞鶴市字北吸1044	0120-294-366
宇治市	相談ルーム「あんど・ゆー」	宇治市宇治琵琶45	0774-25-2781
宮津市	社会福祉課	宮津市字浜町3012番地 宮津シーサイドマートミッブル4階	0772-45-1623
	宮津市社会福祉協議会	宮津市字鶴賀2109番地の2 宮津市地域ささえあいセンター内	0772-22-2090
亀岡市	亀岡市ひきこもり相談支援窓口 (亀岡市役所地域福祉課)	亀岡市安町野々神8番地	0771-25-5029
	亀岡市社協福祉総合相談 (亀岡市社会福祉協議会)	亀岡市余部町樋又61-1	0771-23-5110
向日市	地域福祉課	向日市寺戸町小畑5番地の1	075-874-2564
	向日市社会福祉協議会 「仕事と暮らしに関する相談窓口」	向日市寺戸町西野辺1-7	075-932-1961
長岡京市	福祉なんでも相談室	長岡京市開田1丁目1番1号	075-955-3177
	NPO法人乙訓障害者事業協会 「乙訓もも」	長岡京市開田2丁目14番9号	075-952-2800
八幡市	生活支援課	八幡市八幡園内75 本庁舎3階	075-983-1138
京田辺市	仕事とくらしの相談室ぷらす (社会福祉課)	京田辺市田辺80 京田辺市役所	0774-64-1371
	京田辺市社会福祉協議会 「ふれあい相談室」	京田辺市興戸犬伏5-8	0774-62-5447
京丹後市	京丹後市寄り添い支援 総合サポートセンター	京丹後市峰山町杉谷691	0772-62-0032 0120-125-294
南丹市	福祉相談課	南丹市園部町小桜町47番地	0771-68-0023
木津川市	くらしサポート課	木津川市木津南垣外110-9	0774-79-0307
大山崎町	福祉課	乙訓郡大山崎町字円明寺小字夏目3番地	075-956-2101
久御山町	福祉課	久世郡久御山町島田ミスノ38番地	075-631-9902 0774-45-3902
宇治田原町	福祉課	綴喜郡宇治田原町大字立川小字坂口18番地の1	0774-88-6635
笠置町	保健福祉課	相楽郡笠置町大字笠置小字西通90番地の1	0743-95-2303
精華町	いざわファーム株式会社	相楽郡精華町祝園長塚17-5	0774-98-0015
京丹波町	福祉支援課	船井郡京丹波町蒲生蒲生野487番地1	0771-82-1800
伊根町	保健福祉課	与謝郡伊根町字日出651番地	0772-32-0504
与謝野町	NPO法人自立支援たんぼぼ	与謝郡与謝野町字後野811番地1	0772-21-4407
	与謝野町福祉課	与謝郡与謝野町字加悦433番地	0772-43-9021

こんなお悩みは
ありませんか？

学校に
通えない

家から
出られない

自室から
出られない

ほとんど
人と話せない

働けない、
働き続けるのが
難しい

京都府のひきこもり相談窓口(チーム絆)に お気軽にお電話ください

京都府では、民間支援団体と協働して、ひきこもり状態にある方やご家族をサポートする「チーム絆」を設置しています。
「チーム絆」では、臨床心理士等の専門スタッフやひきこもり経験者等がサポートします。
秘密は厳守しますので、安心してお近くの相談窓口にご相談ください。(相談は無料です。)

〈チーム絆相談窓口〉

事業所名	所在地	受付日時(※2)	電話番号
脱ひきこもり支援センター(京都府家庭支援総合センター内)	京都市東山区清水4丁目185番地1	月～金 9:00～16:00	075-531-5255
	北部サテライト(京都府福知山総合庁舎内)		福知山市篠尾新町一丁目91番地

担当地域	事業所名	所在地	受付日時(※2)	電話番号
山城	株式会社エデュワーク	宇治市宇治半白17-1	月～金 11:00～18:00	070-1775-0796
乙訓	NPO法人乙訓障害者事業協会「乙訓もも」	長岡京市開田2丁目14番9号	月～金 9:00～16:00	075-952-2890
南丹	有限会社グローバル教育研究所「学びの森」	亀岡市南つつじヶ丘大葉台2-44-9	月～金 10:00～17:00	0771-20-4829
中丹	NPO法人ニュートラル	福知山市厚中町206	月～金 9:00～16:00	090-7363-8530
丹後	労働者協同組合労協センター事業団「ひととわ」	京丹後市峰山町杉谷29-4	月～金 9:00～18:00 (水曜日は9:00～12:00)	080-2507-9010

※1 城陽市、木津川市以外の山城地域市町村在住の方は、脱ひきこもり支援センターにご相談ください。

※2 祝日・年末年始については各事業所にお尋ねください。

京都府脱ひきこもり支援センター

脱ひきこもり支援センターでは、専門のスタッフによる相談のほかにも、各種支援を行っております。お気軽にお問い合わせください。(電話番号:075-531-5255)

早期支援特別班

府内の中学・高校や関係機関、民間支援団体と連携し、不登校からひきこもり傾向にある児童生徒、家族等に対して、早期支援特別班の支援コーディネーターが早い段階から面談等を行い、適切な相談機関や支援機関への支援につなげます。

ひきこもりを支える家族教室

ひきこもり状態にある方を支える家族に対して、ひきこもりについての正しい知識を学ぶ場として家族教室(年10回程度)を開催しています。【事前申込制】
詳細は、決定次第、京都府ひきこもり支援情報ポータルサイト等で御案内します。

職親事業(就労体験)等の制度利用支援

本人や家族のニーズに合わせて、各種事業等の利用に関する支援や民間支援団体の情報提供を行っています。
社会参加への最初のステップのひとつとして、職親事業(就労体験)も実施しています。

将来設計支援事業

ファイナンシャルプランナー等によるセミナー開催を実施しています。
ひきこもり状態にある当事者とその家族に、具体的なライフプランの設計の仕方や法律、社会保障制度等について学んでいただくセミナーを開催しています。
詳細は、決定次第、京都府ひきこもり支援情報ポータルサイト等で御案内します。

ひきこもりオンライン居場所

ひきこもり状態にあり、対面でのコミュニケーションや外出が難しい方に対して、社会とのつながりの場として、インターネットを活用した「オンライン居場所」を開設し、交流支援や学習支援、相談支援を行っています。

下記のホームページからお申し込みができますので御覧ください。
<https://kizuki-corp.com/service/kyoto-online-ibasyo/>



京都府ひきこもり支援情報ポータルサイト

専門相談員によるメール相談や、ネット上で多くの方と交流できる投稿掲示板を備えるとともに、民間団体や行政の支援、イベントの情報を下記のページからお届けしています。

<https://www.kyoto-hikikomori-net.jp/>



はじめの一步を踏み出してみませんか ~よくある質問~

Q 「ひきこもり」ってどういう状態なの?

A 特定の病気や障害などではなく、様々な要因により就学や就労、友人との交流などを避けて、約半年以上自宅中心の生活をしている状態です。
近所のお店や決まった場所に少なからず出かけるなど、人により状態はさまざまです。

Q 「ひきこもり」は怠けではないの?

A 「元気」や「自信」が失われた状態で、「怠け」や「甘え」ではありません。ご家庭の「育て方の問題」によるものでもありません。ひきこもりの要因となっている背景はさまざまです。解決に向けて、私たちと一緒に考えていきましょう。

Q 「チーム絆」ってなに?

A 京都府と民間支援団体が連携して、ひきこもり状態にある方やご家族をサポートする仕組みです。

※面談等を行い、より適切な相談機関や支援機関をご紹介する場合があります。

Q 「チーム絆」以外で相談はできるの?

A メールによる相談も受け付けています。匿名による相談も可能です。

京都府ひきこもり支援情報ポータルサイトはこちら
<https://www.kyoto-hikikomori-net.jp/>



Q 相談にはどんな方法があるの?

A まずは、お電話でご相談ください。
ご本人の状態やご家族の不安や困りごとをお聞きし、適切な支援機関の紹介や助言を行うほか、来所による面接相談やご自宅などへの訪問による相談を行っています。
なお、面接相談は、事前に予約をお願いしています。

Q 「家族からの相談も可能なの?

A 「チーム絆」では、京都府内にお住いのひきこもり状態にあるご本人、そのご家族等からの相談を受けています。
また、脱ひきこもり支援センターではひきこもりについての正しい知識を学ぶ場として、家族教室を開催しています。詳細は、センターまでお問い合わせください。

チーム絆での支援の流れ(例)

専門の相談員が、ご家族から不安や困りごとの相談をお受けします。ご本人の気持ちを大切にしながら、お話を聞きながら方法を一緒に考えていきます。

専門の相談員がご本人とお会いして信頼関係を築き、課題の整理や心理的なサポートを行います。

少人数のグループ活動等を通じて、コミュニケーション能力や自己肯定感の回復をサポートします。

就労や就学などの社会参加に向けて、その準備をサポートします。