

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番地	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
	亀岡市ひきこもりサポート事業相談窓口 (学びの森)	亀岡市南つつじヶ丘大葉台2-44-9	0771-20-6562
城 陽 市	くらしと仕事の相談窓口	城陽市寺田東ノ口16番地、17番地	0774-56-4088
	NPO法人 ほっこりスペースあい	宇治市木幡赤塚47番地12	0774-32-6187
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番地の7	075-932-1961
長岡京市	福祉なんでも相談室(地域福祉連携室)	長岡京市開田1丁目1-1	075-955-3177
	NPO法人 乙訓もも	長岡京市馬場見場走り1-18	075-952-2890
八 幡 市	生活支援課	八幡市八幡園内75 本庁舎3階30番窓口	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889	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	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	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	笠置町大字笠置小字西通90番地の1	0743-95-2303
精 華 町	社会福祉課	精華町大字南稻八妻小字北尻70番地	0774-95-1904
	いざわファーム株式会社	精華町祝園長塚17番地5	0774-98-0015
京丹波町	福祉支援課	京丹波町蒲生蒲生野487番地1	0771-82-1800
南山城村	税住民福祉課	南山城村大字北大河原小字久保14番地1	0743-93-0103
伊 根 町	保健福祉課	伊根町字日出651番地	0772-32-0504
与謝野町	福祉課	与謝野町字加悦433番地	0772-43-9021
	NPO法人 たんぽぽ与謝野	与謝野町字後野811番地1	0772-21-4407

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(※3)	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)		0773-22-8728

担当地域	事 業 所 名	所 在 地	受付日時(※3)	電話番号
乙 訓	向日市 長岡京市 大山崎町	NPO法人 乙訓もも	長岡京市馬場見場走り1-18	月～金 9:00～16:00 075-952-2890
南 丹	亀岡市 南丹市 京丹波町	京都府「チーム絆」南丹相談室 (株式会社 エデュワーク)	亀岡市千代川町小川2丁目 5-25(放課後等デイサービス エデュワーク千代川内)	火～土 11:00～18:00 (土曜日は10:00～17:00) 090-3836-9567
中 丹	福知山市 舞鶴市 綾部市	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	宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町	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 京都市に在住の方は、京都市ひきこもり相談窓口「よりそい・つなぐ」相談窓口(TEL:075-354-8749)にご相談ください。

※2 山城地域について
宇治市、城陽市、八幡市、京田辺市、木津川市、久御山町に在住の方は、市町の相談窓口にご相談ください。
井手町、宇治田原町、笠置町、和束町、精華町、南山城村に在住の方は、京都府脱ひきこもり支援センター又は町村の相談窓口にご相談ください。
(市町村のひきこもり相談窓口一覧をご覧ください。)

※3 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。

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、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します場合もあります。

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、京都府内にお住ま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、お話をお聞きする方法と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。