

しりたい
かなえたい

A stylized illustration of a woman with short, rounded brown hair. She has a neutral expression with simple line-drawn eyes and a mouth. She is wearing a bright red, button-up cardigan with two large patch pockets on the front. Underneath, she wears blue and white vertically striped pants. Her feet are wearing solid teal-colored shoes. The background is a solid, pale yellow.

A stylized illustration of a young boy with dark hair, wearing a yellow long-sleeved shirt and dark blue pants, sitting on a light green floor. He is looking up towards a pair of legs in blue and white striped pants and green shoes that are standing just above him. The background is a solid light pink color.



烏丸御池

御池通

姉小路通

三条通

六角通

蛸薬師通

錦小路通

烏丸通

東洞院通

高倉通

大丸



デザイン：学生団体 FASTNER.

ターニングポイントは相談かも

1 まずはお申し込みください



相談無料

39歳までの方と
その家族・関係者の方

来所相談、オンライン相談は予約制です。
相談内容によってはお電話にて、助言や適切な
支援機関などをご紹介します場合があります。

2 悩みやこれまでの状況を聴かせてください



たとえば
家族・友人のこと / 仕事のこと / これから先のこと
人と話す・関わること / 学校のこと など

3 状況や気持ちを整理します



うまく説明できなくても大丈夫です。
相談員と一緒に整理しながらお話を伺います。

4 これからのことを一緒に考えます

たとえば…

これからの方向性を一緒に考え、ご相談内容に応じて
専門の窓口・支援機関などのご紹介やおつなぎをします。

こころとからだの
調子を整える



医療機関やカウンセリング
の利用の提案

自分らしく過ごせる
環境を整える



自宅での過ごし方の提案、
過ごせる場や活動先の紹介

サポートしてくれる人や
団体を見つける



状況に応じた支援機関や団体の紹介

必要な情報や
制度について知る



役に立つ制度などの紹介・説明

など

利用者の声

相談前の気持ち

何もする気が
起きない

こんなことで相談
してもいいのかな

やらないといけないと
わかってはいるが
行動できない



相談を決めたきっかけ

- ・一人で解決しようにも、どうにもならないから
- ・学校でも医療機関でもないところで話したかった
- ・相談に行くことの不安より、現状のままであることの方が不安になった。
- ・本人に対して心配するだけでなく、家族としてできることはないかと思った



相談後の気持ち

- ・相談することは初めてだったけど、ここまでしんどくなる前に行けばよかった
- ・一つの選択肢しかないと思い込んでいたけれど、他の選択肢も一緒に考えられた

