

保存版

# 子ども・若者 相談のしおり

～進路や将来のことで悩んだときに  
あなたをサポート～

中学生のあなたへ



京都市  
KYOTO

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

京都市は持続可能な開発（SDGs）を支援しています。










子どもたちの今と未来のため、社会のあらゆる場で  
「京都はぐくみ憲章」を実践しましょう!



このモヤモヤ, どうしたらいいの!?  
**進路・将来**のこと,  
うーん どうしよう!?

こんなふうに思うことがあるかもしれません。  
でも, ひとりで悩まずに, 思いきって家族や,  
信頼できる大人に相談してみましょう。  
学校の先生も相談に乗ってくれます。  
あなたを応援してくれる相談機関もあります。

たとえば, 学校卒業後のこんなとき

-  卒業はしたけれど進路が決まっていない
-  自分に合った進路が分からない
-  やりたいことが見つからない, 何がしたいか分からない
-  今, 自分のいる環境がシンドイ
-  仕事をしようと思うけど, どうしたらいいのかわからない
-  何をすることも自信がない, 不安
-  人とのつきあいがうまくいかない, 緊張する
-  友達の中に入っていきにくい, なんか違う
-  一歩が踏み出せない

**「京都市 子ども・若者総合相談窓口」**  
に相談してね。

# 「京都市 子ども・若者総合相談窓口」

ってなに？

京都市 子ども・若者総合相談窓口

3ページへ

あなたの話を聴いてくれる人（相談員）がいます。  
親でもなく友達でもないから相談できるってことも  
あるでしょう。  
何を相談したいのかまとまっていなくても大丈夫。  
ゆっくり聴いてくれます。  
話しているうちに、自分で分かってくることもあるよ。

## 京都市 子ども・若者総合相談窓口

では



まず、話をじっくり聴きます。

そのうえで、あなたの心配や悩みについて  
どうしたらいいのか？

解決のために手伝ってくれるところはどこ？

ということと一緒に考えます。



そして、心配事や悩みについてアドバイスしたり、  
必要な情報や解決のために手伝ってくれる機関を紹介  
したりします。



どのような相談でもお受けします。

※秘密は守られます。御安心ください。

※相談は無料です。お気軽にどうぞ。

## 利用できるひと

39歳までの、不登校をはじめとした

社会生活での、生きづらさを感じている方とその御家族

## まずはお電話ください。

- 相談は無料です。秘密は守られます。
- ホームページでも受付できるよ。



スマホでの  
二次元コード読み込みでも  
アクセスできます。

# 京都市 子ども・若者総合相談窓口

## 利用できる場所・日・時間等

### 京都市中央青少年活動センター(3階)

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262

☎075-708-5440

■地下鉄烏丸線「四条」  
烏丸線・東西線「烏丸御池」から徒歩5分  
■阪急「烏丸」から徒歩5分

月～土曜日	日曜日・祝日
10:00～20:00 (水曜日は休み)	10:00～17:00

※年末年始(12/29～1/3)は休み



### ホームページからの受付の場合

京都市 子若窓口

検索



スマホでの  
二次元コード読み込みでも  
アクセスできます。

## 京都市 子ども・若者総合相談窓口では

- 解決のためにひとりで動くのが不安
- いくつかの機関を教えてもらったけど、同じ相談を何度もするのは大変
- うまく話せる自信がないから、一緒についてきてほしい。

あなたの思いに添って、どうすればいいかを一緒に考えたり、手伝ってくれるところへ一緒に出向いて行ったり、コミュニケーションの手助けをしたりします。また、どうするか迷ったときや紹介されたところに行ってみただけどちょっと合わないかなと思ったときにも、相談に乗ります。

### 一番大切なのは、

「あなたがどうしたいのか？」  
ということ。

一緒に考えましょう！



学校卒業後、「はたらく」ことに  
一歩を踏み出せないようなこ  
とがあれば、このページを思  
い出してね

はたらくことへの相談

## 京都若者サポートステーション

### 利用できるひと

学校を卒業・中退後、あるいは退職後、現在働いていない15歳から49歳の方

### 利用できる場所・日・時間等

#### 京都市中央青少年活動センター(2階)

京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262

☎075-213-0116



月～土曜日

12:00 ~ 20:00  
(水曜日は休み)

日曜日・祝日

10:00 ~ 18:00

※ 年末年始(12/29～1/3)は休み

### 相談内容等

- お話をお聴きし、「はたらく」ために何をすればよいのか一緒に考えます。
- 就労体験やセミナーなどの就労支援プログラムを行っています。
- 相談は無料です。プログラムによって実費をいただくことがあります。

ひきこもりの困りごととは…

## 「よりそい・つなぐ」相談窓口

電話・来所・訪問など、御希望に沿った方法で相談を受け付けます。お話を聴きしたうえで、適切な支援機関につないだり、必要に応じて連携して問題の解決のお手伝いをします。

相談は無料です。(秘密は守られます。)

## 利用できるひと

京都市内在住のひきこもり状態にある方とその御家族  
(年齢は問いません。)

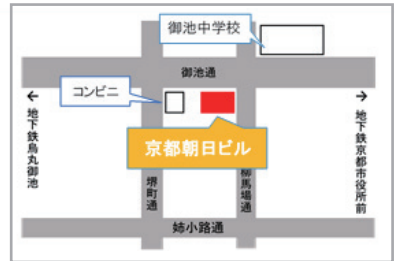
## 利用できる場所・日・時間等

### 京都朝日ビル 6階

京都市中京区柳馬場通御池下る

柳八幡町 65

☎075-212-7808



月～土曜日	日曜日・祝日
9:00～18:00	休み

※年末年始(12/29～1/3)は休み

- 「どうしたらいいかわからない」
- 「なにからはじめたらいいかわからない」
- 「誰も自分の気持ちをわかってくれない」  
ひとりで悩んでいませんか？  
— そんなあなたの思いをきかせてください。

- 「どう声を掛けたらいいかわからない」
- 「誰にも相談できない」
- 「将来が心配」

家族だけで抱え込んでいませんか？

— 話をすることで気持ちが楽になり、  
新たな糸口が見えるかもしれません。



## 利用できる活動場所

### 京都市青少年活動センター

中学生はもちろん、卒業してからも利用できるセンターが市内に7箇所あります。

そこでは、スポーツやダンス、バンド・楽器の練習、自習スペース、料理やお菓子づくりなどに利用できる無料の施設があり(一部有料)、ボランティア活動などに参加することもできます。

何かしたい、自分を表現してみたい、放課後安心して過ごせる場所を探しているなど、あなたのやりたいことや探していることが見つかるかもしれません。

ロビーでくつろぐのもよし、友だちとの待ち合わせ場所に使うもよし。センターの利用の仕方はもちろん、困っていることや悩みごとなども気軽に職員(ユースワーカー)に相談してください。

## 利用できるひと

中学生から30歳までの青少年  
(どのセンターも利用できます。)

## 利用できる曜日・時間

月～土 10:00～21:00

日・祝 10:00～18:00

※毎週水曜日、年末年始(12/29～1/3)は休み

名称	TEL
中央	☎075-231-0640
北	☎075-451-6700
東山	☎075-541-0619
山科	☎075-593-4911
下京	☎075-353-7750
南	☎075-671-0356
伏見	☎075-611-4910



青少年活動センター

検索

## 保護者のみなさまへ

子どもの将来について、保護者として心配されるのは当然のことです。志望どおりの学校に進学してほしい、安定した職業に就いてほしいと思われる方も多いでしょう。

しかし、人生はいつも順調に進むとは限りません。時にはつまずいたり、迷ったりすることもあります。そうした経験が人を成長させることも事実ですが、御本人や御家族だけでそうした課題を抱え込んでおられると、例えば、ひきこもりの長期化や年長化が問題となっているように、袋小路にはまり込んでしまうこともあります。

困ったとき、悩み事を抱えたときには、周りの方々や専門家にきちんと早めに相談することが大切です。

何か困りごとがあるときには、どうぞお気軽に御相談ください。

## 教職員のみなさまへ

「子ども・若者総合相談窓口」（3ページ記載）では、在学中の先生方の支援が途切れることなく、次につながるよう、卒業後の支援機関を紹介したり、先生方からのご相談にも応じています。

生徒の方が、

- 不登校のまま卒業しようとしている
- 進路が決まっていない状態で卒業しようとしている
- 先生方の支援が途切れてしまう

このような場合に、切れ目のない支援の観点から、積極的にご相談ください。

**発行:**

**京都市子ども若者はぐくみ局子ども若者未来部  
育成推進課**

**☎075-748-0016**

〒604-8171

京都市中京区烏丸通御池下る

虎屋町566-1

井門明治安田生命ビル2階



京都市印刷物 第023160号 令和2年12月