

令和7年度版

# 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  
CITY OF KYOTO

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

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!



京都はぐくみ憲章

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
-  何をするにも自信がない、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くにくい、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

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。

## 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。

※相談内容についての秘密は守られます。ご安心ください。

※相談は無料です。お気軽にどうぞ。

## 利用できる人

様々な悩みをお持ちの方（39歳まで）とその御家族



## お電話またはホームページから

- 適切な支援機関の紹介や助言を行うほか、来所相談（予約制 / 一回 50分）を行っています。
- ホームページでの受付やオンライン相談も行っています。
- 相談は無料です。相談内容についての秘密は守られます。

# 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内

〒604-8147

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



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

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

### 利用できる人

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

#### 京都市男女共同参画センター(ウィングス京都)4階

〒604-8147  
京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262

☎075-213-0116

京都サポステ

検索



月～土曜日・祝日	水曜日・日曜日
10:00～18:00 (水曜日は休み)	休 み

※ 年末年始(12/29～1/3)は休み

### 相談内容等

- お話を聴き、「はたらく」ために何をすればよいのか一緒に考えます。相談内容についての秘密は守られます。
- 就労体験やセミナーなどの就労支援プログラムも行っています。
- 相談は無料です。ただしプログラムによって実費をいただくことがあります。

ひきこもりのことでお悩みの方へ

## 「よりそい・つなぐ」相談窓口 (京都市ひきこもり相談窓口)

### 御本人へ

「どうしたらいいかわからない」「なにからはじめていいかわからない」  
「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聴かせてください。



### 御家族の方へ

「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」  
御家族だけで抱え込んでいませんか？  
— 誰かに話をする事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。

- 御本人・御家族等から御相談をお受けしています（年齢は問いません。）
- お電話・来所等、御希望に沿った方法で相談に応じます。
- 相談は無料です（相談内容についての秘密は守られます。）
- 必要に応じて、他の支援機関と連携し問題解決のお手伝いをします。

## 対象者

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。）

## 場所・利用時間等 ひと・まち交流館京都 4階

〒600-8127

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る  
梅湊町 83 番地の 1

☎075-354-8749



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

メールでも相談できます。→

よりそい・つなぐ

検索



## 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若者向けのセンターが市内に7か所あります。

ここでは、自習や読書など一人でゆっくり過ごすことができるほか、スポーツやダンス、バンド・楽器の練習、料理やお菓子作り等に利用できる無料の施設（一部有料）があり、やりたいことが自由にできます。

また、センターの紹介でボランティア活動などに参加する事もできます。

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ところを探しているなど、あなたが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。センター利用の仕方はもちろん、困っていることや悩みなど

## 利用できる人

主に中学生から30歳までの青少年  
(どのセンターも利用できます)

## 利用時間等

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。時にはつまづいたり、迷ったりすることもあります。そうした経験が人間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、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、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、先生方からの御相談にも応じています。

生徒の方が、

- 不登校のまま中退しようとしている
- 進路が決まっていない状態で卒業しようとしている
- 先生方の支援がとぎれてしまう

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御相談ください。

<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  
☎075-222-3933

〒604-8571  
京都市中京区寺町通御池上る  
上本能寺前町 488  
京都市役所北庁舎 5階



京都市印刷物 第071686号 令和7年12月