

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～

高校生のあなたへ



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

高校生のみなさんへ

みなさんは 充実した高校生活を送っていますか？
高校時代は “思春期” から抜け出し
一歩大人に近づく年代です。

楽しいこと、うれしいことの中にも、
ふと、生きづらさを感じるこゝろがある
かもしれません。



友人や親、先生との関係の中で
いろいろなこゝろで悩み、いろいろなこゝろを
学び、大人になっていきます。



かけがえのない高校生活を、
勉強やスポーツ、友人との交流など、
精一杯過ごしてください。

でも、どんなに頑張っても、
なかなかうまくいかないこゝろだってあります。
そんなしんどいとき、その気持ちを、
家族や学校の先生、信頼できる大人、友人に相談しましょう。

もし、相談できなくても、ひとりで悩まず
いろいろな相談機関を利用してみましょう。

きっと、気持ちが楽になって、
また歩き始めるきっかけになります。

相談機関ってどんなところ？

相談機関①

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。
人に話を聴いてもらうのはとても大切。
親でもなく友達でもないから相談できることってあるでしょう。
何を相談したいのかまとまっていなくても大丈夫。
話しているうちに、自分で気づいて、分かってくることもたくさんあるものです。

誰かに相談したい話を聞いてほしい

どのような相談でもお受けし、適切な支援機関の紹介や、助言を行います。

相談機関②

京都若者サポートステーション（サポステ）

あなたの話を聴いてくれる人がいます。
卒業したけれど、就職も進学もしていない、
将来の自分自身の姿が浮かばない。
就職したけれど、様々な理由で退職した。はたらくこと
について相談したいけれど、誰に相談したらよいか
分からないとき等に御相談ください。御相談に応じ、
専門相談やコミュニケーション訓練、就労体験などのプログラムを通じて、就労に向けた支援を行います。



4ページへ

はたらくことについて相談したい

相談機関③

「よりそい・つなぐ」相談窓口



5ページへ

ひきこもりに関する悩みを聴いてくれる人がいます。
ひとりで抱え込まずに相談してください。

ひきこもりのことで相談したい

京都市子ども・若者総合相談窓口

対象者

様々な悩みをお持ちの方（39歳まで）とその御家族

場所・利用時間等

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

- 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



☎075-708-5440

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

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。
- ホームページから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。



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

あなたの思いに寄り添って、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など、様々な御相談もお受けしています。



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！

京都若者サポートステーション (サポステ)

「はたらきたい！」そんな気持ちを応援します。

対象者

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

場所・利用時間等

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

- 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

☎075-213-0116

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

京都サポステ

検索



相談内容

相談窓口：サポステの最初の窓口です。お話をお聴きし、サポステの利用の仕方を一緒に考えます。予約はいりませんが、なるべく事前に御連絡をください。

専門相談：仕事や進路についてキャリアコンサルタントに相談できる「キャリア相談」と、働くための悩みや不安を臨床心理士に相談出来る「こころの相談」を実施しています。

※専門相談は予約制ですので、事前にお問い合わせください。

※相談内容についての秘密は守られます。

支援内容

就労支援プログラムや就労体験など各種プログラムも行っています。

利用料金

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

高校生はもちろん、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、自習や読書などひとり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行えます。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のもよし。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も気軽に職員（ユースワーカー）に相談してください。

利用者

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071687号 令和7年12月