

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(※)	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)	福知山市篠尾新町一丁目91番地		0773-22-8728

担当地域	事業所名	所在地	受付日時(※)	電話番号
乙訓 向日市・長岡京市・大山崎町	NPO法人乙訓障害者事業協会「乙訓もも」	長岡京市開田1丁目5-5	月～金 9:00～16:00	075-952-2890
山城北 宇治市・城陽市・八幡市・京田辺市・久御山町・井手町・宇治田原町	ほっこりスペース あい	宇治市木幡赤塚47-12	月～金 10:00～17:00	0774-32-6187
山城南 木津川市・笠置町・和束町・精華町・南山村	社会福祉法人南山城学園 京都府「チーム絆」山城南相談室	木津川市木津雲村111-1 三浦ビル2F 211-1	月～土 10:00～17:00	080-4682-8032
南丹 亀岡市・南丹市・京丹波町	京都府チーム絆学びの森	亀岡市南つづじヶ丘 大葉台2-44-9	月～金 10:30～17:30	0771-20-4829
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	企業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

※祝日・年末年始については各事業所にお尋ねください。

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」ってどういう状態なの？

- 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、約半年以上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られるなど、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** 「元氣」や「自信」が失われた状態で、「怠け」や「甘え」ではありません。ご家族の「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する場合があります。

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、ご家族等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を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。