

# 京都市子ども・若者 総合相談窓口

相談無料

39歳までの方と  
その家族・関係者の方

しりたい  
かなえたい  
向き合いたい  
そんなお手伝い

お申し込みはこちら

☎ 075-708-5440

🏠 HPからもお申し込みできます

HP



受付時間

月～土 10:00～20:00 日・祝 10:00～17:00

※水曜日、年末年始（12/29～1/3）はお休み

アクセス

京都市中京区東洞院通六角下ル御射山町 262 番地（3 階）  
京都市中央青少年活動センター内



地下鉄 四条駅・阪急 烏丸駅（20 番出口）、  
地下鉄 烏丸御池駅（5 番出口）より、徒歩約 5 分



令和 6 年 10 月 京都市印刷物 第 064508 号

発行：子ども若者はぐくみ局子ども若者未来部育成推進課

本事業は公益財団法人京都市ユースサービス協会が京都市から委託を受けて実施しています。

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

