

# 宇治市ひきこもり相談窓口

あなたのそばに、話せる場所があります。

ひとりで悩まないで、一度お聴かせください。

宇治市では、令和2年10月から、ひきこもり相談窓口「相談ルーム あんど・ゆー」を開設しています。ひきこもりのことで、誰にも相談できず、悩みや苦しみを抱えている人は、一度ご相談ください。（※宇治市内在住の方が対象です。）

「あんど・ゆー」・・・「あんど」には、つながっていくというイメージの「and」と、安心できる場所になるよう「安堵」の2つ意味を込めています。「ゆー」は、あなたの「you」と宇治市の頭文字「U」を表しています。悩みを抱える方が、誰かとつながる、安心できる場所になるようにという思いを込めた名前です。

## Q どんなことを相談すればいいの？

あなたが一歩を踏み出しやすいタイミングで、ひきこもりに関する「悩み」や「気になっていること」などを、お聴かせください。



今は働いていなくて家にいる、近所のコンビニなどには出かけるが、普段は家にいる、長年外に出ていないなど、それぞれの状況に応じて、必要とする支援を考え、支援機関や支援団体等を紹介します。

相談についての秘密は厳守しますので安心して、まずご連絡ください。

## Q 対象年齢はあるの？

年齢制限はありません。何歳の方でもご相談いただけます。



## Q 家族は相談できないの？

ご家族は、ひきこもりで困っている方にとって一番身近な支援者です。ご家族の方もお気軽にご相談ください。

## ご相談は

- 相談方法** ▶ 来所の場合は、事前に電話連絡のうえ、窓口までお越しください。お電話でも相談できます。
- 窓口開設日時** ▶ 月～金曜日  
10時00分～17時00分  
※12時00分～13時00分は電話対応のみ。  
(受付は16時00分まで)  
※ただし、国民の祝日と年末年始  
(12月27日～1月4日)は除く。
- 相談場所** ▶ 宇治市総合福祉会館 1階  
「相談ルーム あんど・ゆー」
- 委託先** ▶ ほっこりスペース あい
- 電話番号** ▶ 0774-25-2781
- その他** ▶ 月に1回、居場所活動を実施しています。また、相談内容によっては必要に応じて、臨床心理士によるカウンセリングを受けることができます。



## 居場所活動について

- 活動日時 ▶ 毎月第2月曜日  
14時00分～16時00分  
※ただし、国民の祝日と年末年始（12月27日～1月4日）は除く。  
※第2月曜日が祝日の場合は、第3月曜日
- 活動場所 ▶ 宇治市総合福祉会館
- 内容 ▶ 集まっておしゃべりをしたり、卓球で体を動かしたりします。  
みんなが過ごしやすい居場所になっています。
- 参加方法 ▶ まずは、「相談ルーム あんど・ゆー」まで、ご連絡ください。
- 連絡先 ▶ 0774-25-2781

## 宇治市ひきこもり支援ネットワークについて

宇治市を活動エリアとして、ひきこもり支援に関連する活動を実施している支援団体や家族会や関係機関などが参加しています。詳しくは、下記HPアドレス又はQRコードよりご確認ください。

HP アドレス ▶ <https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/70/44619.html>



## 宇治市ひきこもり支援マップについて

宇治市ひきこもり支援ネットワーク参加団体がどんな支援を行っているか、どこで支援を行っているか一目でわかる『宇治市ひきこもり支援マップ』一度ご確認ください。

HP アドレス ▶ <https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/70/56208.html>



宇治市HPだけでなく、あんど・ゆー、公共施設、宇治市関係各課等に配架しております。



## 京都府ひきこもり支援情報ポータルサイト

専門相談員によるメール相談や、ネット上で多くの方と交流できる投稿掲示板を備えるとともに、民間団体や行政の支援やイベントの情報をお届けしています。

HP アドレス ▶ <https://www.kyoto-hikikomori-net.jp/>

