

2022
年度版

ひきこもりなどの
生きづらさを抱えた方と
そのご家族のための情報集

地域資源 ブックマーク

大阪・北河内エリア版

安心できる居場所がほしい、
共鳴し合えるひとに会いたい、
親身に話を聴いてほしい、自分らしくはたらきたい…。

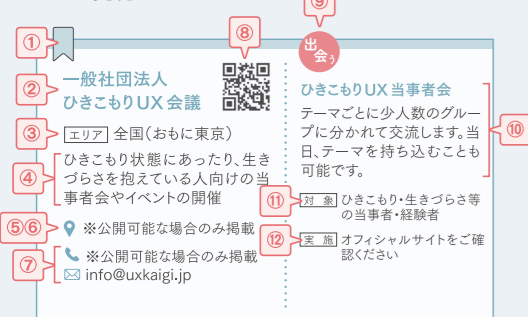
抱えきれない思いを持ち寄れる場所、
力になってくれる窓口や専門機関、
そんな、大阪・北河内エリアの「地域資源」をあつめました。

ブックマーク

しおりを本に挟んでおきたいに、
ぜひお手もとに、また心に留めておいてください。

地域資源 ブックマーク

リストの見方



- ① 活動拠点(エリア)
…枚方市内 …枚方市外
- ② 団体名・施設名等:原則正式名称
- ③ 活動地域、対象地域
- ④ 活動内容や団体グループからのメッセージ
- ⑤ 住所:※公開可能な場合のみ掲載
- ⑥ アクセス:※公開可能な場合のみ掲載
- ⑦ 問合せ先:☎電話番号/✉メールアドレス ※公開可能な場合のみ掲載
- ⑧ URL:※公開可能な場合のみ掲載
- ⑨ 支援情報のカテゴリー

- 相談する …相談する
- 出会う …出会う
- 働くこと …働くこと
- ⑩ 運営している会やサービス等の名称・内容
- ⑪ 対象:年齢、障害者手帳の要否など
- ⑫ 実施:会の開催日時や窓口等の受付日時、予約の要否など



枚方市 ひきこもり子ども・若者 相談支援センター

【エリア】枚方市

子ども・若者とその家族から、ひきこもり、ニート、不登校に関する相談をお受けしています。

📍 枚方市岡東町12-3-410 サンプラザ3号館4階 子どもの育ち見守り室・となと子ども相談課内 京阪「枚方市駅」から徒歩1分

☎ 050-7102-3228
✉ kodomosoudan@city.hirakata.osaka.jp

相談する

相談
ひきこもり等の相談をお受けし、今の状況やこれからのことについて、継続して一緒に考えていきます。面接相談と電話相談があります。

【対象】市内在住の、おおむね15歳から39歳までのご本人とその家族、関係者

【実施】月～金 9:00-17:30 (祝休日・年末年始を除く)

※要予約
☎ 072-843-2255(相談電話)

出会う

居場所支援ひらぼ
若者たちがスタッフと一緒にのんびりと過ごす居場所です。ゲームや料理、アートなどの体験と、人との関わりの中で、経験をひろげていく場です。

【対象】相談を利用している若者ご本人

【実施】毎週水曜日を含む月7～8回。午後。

出会う

家族の会
同じ立場のご家族の中で、安心して気持ちを共有して、気持ちを共有していただく場です。ご家族同士の情報交換や体験を聞いたり、講師による講座を開くこともあります。

【対象】相談を利用しているご家族

【実施】毎月第3金曜 14:00-16:00

出会う

でいぶしー

【エリア】枚方市

でいぶしーは、ひきこもり経験者が立ち上げました。女性のひきこもり当事者、経験者の方などが気軽に集まれるような居場所などを開催しています。

📍 枚方市三栗1-1-14 KYハイツ1階 京阪「御殿山駅」から徒歩約8分

【対象】ひきこもり当事者、経験者などで生きづらさを感じている女性

【実施】毎月最終週の日曜 13:00-15:00 (途中参加退出可) ※事前予約不要 ※参加費無料 ※詳細な情報はTwitterやブログなどをご確認下さい。

Twitter: @oisan_deepsea

出会う

でいぶしーの集い
トークテーマ形式のゆるっとした座談会をしています。休憩スペースもご用意していますので、お話に参加せずにゆっくり過ごして頂いても大丈夫です。

【対象】ひきこもり当事者、経験者などで生きづらさを感じている女性

【実施】毎月最終週の日曜 13:00-15:00 (途中参加退出可) ※事前予約不要 ※参加費無料 ※詳細な情報はTwitterやブログなどをご確認下さい。

Twitter: @oisan_deepsea

特定非営利活動法人 ふうせんの会

【エリア】大阪市・枚方市

元・現ヤングケアラーやヤングケアラーに関する専門職が集まってできた団体です。ケアラーのみなさんが仲間と出会う、安心して話ができるような居場所づくりをしています。

📍 大阪市中央区谷町2-2-20 2階 市民活動スクエア CANVAS谷町F09 京阪「天満橋駅」から徒歩8分/大阪メトロ「天満橋駅」から徒歩4分/大阪メトロ「谷町四丁目駅」から徒歩4分

☎ 06-4790-8881
✉ info@ycaiballoon.org

出会う

つどい
元・現ヤングケアラー・若者ケアラーがケア経験をもつ人同士で話したり、他の人の経験を聞いたりできる場です。

【対象】中学生以上の現役または元ヤングケアラー・若者ケアラーの方、その支援者の方

【実施】奇数月の第2日曜 13:30-15:30 ※開催週を変更する場合があります

①大阪歯科大学(枚方市)
②大阪市内のいずれかで開催
※オンライン参加も可能

出会う

オンラインサロン 「ふうせんカフェ」
ZOOMを用いたオンラインのおしゃべり会です。少人数の現役または元ヤングケアラーと運営メンバーが集まってお話しします。

【対象】元・現ヤングケアラー・若者ケアラーの方

【実施】偶数月の第3水曜 19:30-20:30 ※開催週を変更する場合があります



枚方市 健康福祉部 福祉事務所 健康福祉総合相談課

【エリア】枚方市

ひきこもりや生きづらさに関する相談を含め、生活上の様々な困りごとに関する相談・支援を実施しています。

📍 枚方市大垣内町2-1-20 京阪電車「枚方市駅」から徒歩約5分

☎ 072-841-1401
✉ houkatsu@city.hirakata.osaka.jp

相談する

総合相談 (健康・福祉・なんでも相談)
健康・福祉などのお困りごとを丁寧に聞き、制度やサービスを紹介するなど、解決に向けて一緒に考えます。

【対象】市内在住の方、及びそのご家族の方

【実施】月～金 9:00-17:30 (祝休日・年末年始を除く)

働くこと

自立相談支援事業
生活困窮者自立相談支援機関です。仕事や暮らしのことなどで経済的に困りの方の相談を、専門の相談支援員と一緒に自立に向けた支援を行います。

【対象】市内在住の方、及びそのご家族の方

【実施】月～金 9:00-17:30 (祝休日・年末年始を除く)

つばさの会 大阪

【エリア】枚方市

枚方市内で活動している、ひきこもりや不登校の家族会です。

📍 枚方市大垣内町1-3-1 マインドビル2階

☎ 090-1674-3398(代表:城)
✉ joke@joke-jp.com

相談する

親の会
親御さん、若者のいずれからのご相談も可能です。個別相談もいたしますので、ご希望の方は事前にお知らせください(有料です)。個別相談会は月例会のあとにも行っています。

【対象】年齢制限はありません

【実施】毎月原則第3日曜 13:00-17:00

📍 枚方市村野西町5-1 サプリ村野 京阪交野線「村野駅」から徒歩5分
※年会費5,000円、月会費参加の都度1,000円

出会う

イシス大阪 家族会

【エリア】大阪府

大阪府を中心に活動しているひきこもりの家族会です。

📍 大阪市東住吉区公園南矢田1-17-7-1103

☎ 06-6696-0967(代表:山根)

出会う

家族会
社会的に距離を取っている(=ひきこもり)の若者をもつ家族の情報交換・学習・交流の場です。

【対象】ひきこもり当事者のご家族

【実施】毎月第2日曜日

📍 枚方市岡東町12-3 サンプラザ3号館5階 サンプラザ生涯学習市民センター 京阪「枚方市駅」から徒歩1分
※参加費:1回500円

守口市 いきいきネット 相談支援センター

【エリア】守口市

コミュニティソーシャルワーカー(CSW)を配置し、守口市社会福祉協議会、藤田いきいきネット相談支援センター及び市内各コミュニティセンターで相談・支援を行っています。

📍 守口市京阪本通2-5-5 守口市役所7階 大阪メトロ谷町線「守口市駅」または京阪本線「守口市駅」から徒歩5分

☎ 06-6992-2715

相談する

CSWによる相談・支援
地域の相談員であるCSWが、生活の中でのさまざまな悩みや困りごとに関する相談・支援や、他の機関・窓口への橋渡しをします。

【対象】市内在住の方

① 守口市社会福祉協議会
📍 守口市京阪本通2-5-5 守口市役所7階
☎ 06-6992-2715
【実施】月～金 9:00-17:30

② 藤田いきいきネット 相談支援センター
📍 守口市藤田町4-20-1
☎ 06-6900-0809
【実施】月～金 10:00-16:00 ※但し③の開設日時を除く

③ 市内各コミュニティセンター
【実施】以下の曜日の10:00-12:00
・西部コミュニティセンター 第1火曜
・庭窪コミュニティセンター 第1木曜
・北部コミュニティセンター 第2火曜
・南部エリアコミュニティセンター 第2木曜
・錦エリアコミュニティセンター 第3火曜
・東部エリアコミュニティセンター 第3木曜
・八雲東コミュニティセンター 第4火曜

※①～③ともに、祝休日・年末年始を除く

枚方市保健所 保健医療課

【エリア】枚方市

こころの病に関するさまざまな相談・支援を実施しています。

📍 枚方市大垣内町2-2-2 京阪本線「枚方市駅」南口より徒歩5分

☎ 072-807-7623

相談する

こころの健康相談
こころの病(統合失調症・うつ病・認知症・アルコール依存症などの精神疾患、ひきこもりなど)についての相談を、精神科医や精神保健担当職員が行います。電話、面接、訪問等を実施します。

【対象】市内在住の方、及びそのご家族の方

【実施】月～金 9:00-17:30 (祝休日・年末年始を除く)
※予約制

さかいハッツ友の会: 枚方ムーン

【エリア】枚方市

発達障害でお困りの当事者、家族、支援者のためのピアサポートグループです。関西を中心に各地で開催され、情報共有、困りごとの相談を行います。

📍 枚方市新町2-1-60 枚方市総合芸術センター 京阪「枚方市駅」から徒歩4分

☎ 080-8471-6009
✉ kurodatm17@gmail.com

相談する

枚方ムーン
日常生活、対人関係が不安がある、学校、仕事があまくいかない、発達障害かも?等、思い当たることがあればお気軽に来てください。参加者同士でお話を聞き合い、一緒に考えていきます。

【対象】発達障害にお困りの当事者、支援者、ご家族、どなたでも

【実施】月一不定期開催 ※詳細な情報はTwitterやブログなどをご確認下さい。

Twitter: @adhdkrd

出会う

登校拒否を克服する会・北河内交流会

【エリア】北河内地域

北河内地域を中心に活動している登校拒否・不登校やひきこもりの家族会です。

📍 枚方市津田山手1-6-4

☎ 072-859-7756 (代表:古庄ふるしゅう)
✉ kenken1222fk@gmail.com

📍 枚方市北中振3-27-10 さだ生涯学習市民センター 京阪「光善寺」駅から徒歩5分
※参加費:1回500円

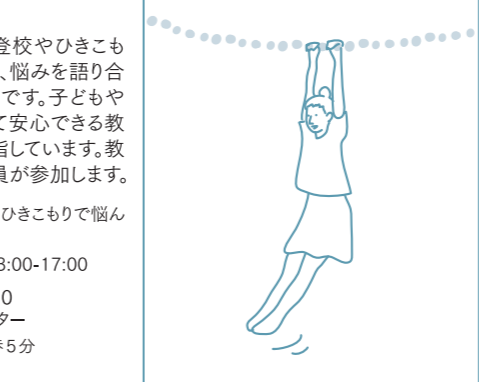
出会う

家族会
わが子の登校拒否・不登校やひきこもりで悩んでいる親たちが、悩みを語り合い交流し学びあうところです。子どもや青年たちの自立に向けて安心できる教育・社会環境づくりを目指しています。教育相談おさかの相談員が参加します。

【対象】登校拒否・不登校やひきこもりで悩んでいる親たち

【実施】偶数月第3日曜日 13:00-17:00

📍 枚方市北中振3-27-10 さだ生涯学習市民センター 京阪「光善寺」駅から徒歩5分
※参加費:1回500円



くらしサポートセンター 守口

【エリア】守口市

暮らしや仕事などに関する悩みごと、困りごとについて一緒に考え、解決のお手伝いをいたします。

📍 守口市京阪本通2-5-5 守口市役所6階 大阪メトロ谷町線「守口市駅」または京阪本線「守口市駅」から徒歩5分

☎ 0800-200-8011(相談者専用)
☎ 06-6998-4510(それ以外の方)

相談する

ホワイトカフェ (ひきこもり当事者会)
相談やワークを通じ、家族以外の方と接する最初の場としてご利用いただけます。

【対象】ひきこもり当事者の方

【実施】水曜 13:00-15:00 (祝休日・年末年始を除く)

相談する

ホワイトカフェ (ひきこもり当事者"女子会")
世間話から家族間の話など当事者同士での会話から、気持ちの共有を得られる場として活用いただいています。

【対象】ひきこもり当事者(女性)の方

【実施】火曜午後 (祝休日・年末年始を除く)

相談する

家族会
不登校・ひきこもり等の子どもを心配するご家族同士、その思いを傾聴し合い、学び合い、情報交流をする場としてご利用いただいています。

【対象】ひきこもり等の当事者をお心配する家族の方

【実施】毎月第2金曜 14:00-16:00 (祝休日・年末年始を除く)

門真市 いきいきネット 相談支援センター



【エリア】門真市

社会福祉協議会にCSW(コミュニティソーシャルワーカー)を配置しています。

📍 門真市御堂町 14-1
門真市保健福祉センター内
(1階 門真市社会福祉協議会)
京阪「古川橋駅」から徒歩7分

☎ 06-6902-6453

相談
する

CSWによる相談・支援

生活・福祉の相談員であるCSWが、福祉に関する様々な相談をお聴きし、解決に向けたお手伝いをいたします。

【対象】市内在住の方、及びそのご家族

【実施】月～金 9:00-17:30
(祝休日・年末年始を除く)

寝屋川市保健所



【エリア】寝屋川市

精神保健福祉士、保健師、嘱託医等が統合失調症、うつ病などの精神疾患、ひきこもり、アルコールや薬物、ギャンブルなどの依存症の相談に応じています。

📍 寝屋川市池田西町 28-22
市立保健福祉センター 1階
保健所すこやかステーション
京阪本線「寝屋川市駅」から徒歩約18分/
京阪バス「市立保健福祉センター東口」バス
停下車すぐ

☎ 072-812-2362

相談
する

ひきこもり相談

精神保健福祉士、保健師が相談に応じています。家族のみの相談もできます。相談は予約制ですので、まずはお電話ください。

【対象】寝屋川市民の方ほとんど

【実施】月～金 9:00-17:30
(祝休日・年末年始を除く)

四條畷市 青少年育成課



【エリア】四條畷市

青少年の健全育成に関わる施策を担っています。

📍 四條畷市中野本町 1-1
JR学研都市線「四條畷駅」から徒歩15分

☎ 072-877-2121
✉ seishonen@city.shijonawate.lg.jp

相談
する

ひきこもり相談

ひきこもりについて、心理士が当事者や家族からの相談を受け、解決の糸口を見つけるお手伝いをしています。

【対象】市内在住のひきこもりで悩んでいる子ども・若者(概ね39歳まで)やその家族の方

【実施】毎週水曜

門真市 社会福祉協議会



【エリア】門真市

生活困窮者自立相談支援機関です。仕事や生活に困っている方の相談・支援を実施しています。

📍 門真市御堂町 14-1
門真市保健福祉センター内1階
京阪「古川橋駅」から徒歩7分

☎ 06-6902-6453

相談
する

働く
こと

自立相談支援事業

生活に困りごとや不安を抱えている方に対し、相談支援員と一緒に支援プランを策定し、自立に向けた支援を行います。

【対象】市内在住の支援を必要とする方、及びそのご家族の方

【実施】月～金 9:00-17:30
(祝休日・年末年始を除く)

働く
こと

就労準備支援事業

ひきこもり等で働いたことがない人、自分がどんな仕事ができるのかわからない人、なかなか就職が決まらない人をサポートします。

【対象】市内在住の就労希望のある方、及びそのご家族の方

【実施】月～金 9:00-17:30
(祝休日・年末年始を除く)

交野市社会福祉協議会



【エリア】交野市

ひきこもり、不登校等の生きづらさをかかえた方の生活上の困りごとや悩みごとの相談・支援や、CSW(コミュニティソーシャルワーカー)による居場所支援・家族支援を行っています。

📍 交野市天野が原町 5-5-1
JR学研都市線「河内磐船駅」から徒歩2分/
京阪交野線「河内森駅」から徒歩6分

☎ 072-895-1185
✉ nijimaru@katano-shakyo.com

相談
する

出会う

かたの×サードプレイス

不登校やひきこもりの方が、学校・会社・家以外で人と関わる・関わらない関係なく気軽に集まれる場所です。

【対象】市内在住の不登校やひきこもりなど不安や悩みをかかえた方

【実施】毎月第3水曜
13:00-15:00

※初回のみ事前面談(家族可)が必要です。
※ボランティアセンターにて開催しています。

出会う

親のつどい

当事者のご家族同士で不安や悩みなどを語っていただく場所です。

【対象】市内在住の不登校やひきこもりなど不安や悩みをかかえた方のご家族

【実施】年4回(不定期)

※初回参加のみ事前面談が必要です。

大東市若者等 自立サポートセンター



【エリア】大東市

大東市にお住まいの15歳～39歳までの方とご家族のための相談窓口です。不登校、ひきこもりの相談をはじめ、若者の持つ悩みなどをお聞きしています。

📍 大東市大東町 7-2
太田ハイツ 103
JR学研都市線「住道駅」から徒歩16分

☎ 072-803-8174
✉ daito.wakamono@gmail.com

相談
する

相談

臨床心理士や若者支援の経験を持つ相談員が、若者の抱える悩みを丁寧にお聞きし、共に何ができるか考えます。

【対象】15歳～39歳までの方とその家族の方

【実施】月、水、木、金曜
11:00-16:00
土曜
10:00-15:00

出会う

講座

コーヒーを通して「働くこと」を考えたり、少人数でのコミュニケーション訓練ができる場づくりを行っています。

【対象】相談で、講座を必要と話し合った方のみ利用可

【実施】第1・3火曜
18:00-19:30

NPO法人 セーフティネットワーク おおさか



【エリア】大東市

中高年ひきこもり支援事業を大東市の委託事業として実施しています。相談業務や就労体験支援などへの無料相談を中心に活動を行っています。

📍 大東市曙町 2-13 三住ビル 1階
JR学研都市線「住道駅」徒歩10分

☎ 072-392-5418
✉ s-tera21@aiores.ocn.ne.jp

相談
する

働く
こと

大東市中高年ひきこもり支援事業

一歩踏み出せずひきこもり状態から脱出できない当事者の元を訪ね、相談支援の手を差しのべ自立する機会を提供します。

【対象】主に40歳から65歳までの社会に一歩踏み出せない方を対象にご相談をお受けします。

【実施】月～金 9:00-17:30
(祝休日・年末年始を除く)

※相談無料



無料スペース

一人で時間を過ごしたり、少人数で話したいときに
利用できるオープンスペースがあります。

枚方公園 青少年センター

📍 枚方市伊加賀東町6-8
京阪「枚方公園駅」から徒歩約3分

🕒 開館時間 9:00-21:00

📅 休館日 第4月曜(祝日の場合は開館)、年末年始

☎ 050-7102-3145

✉ cenhs@city.hirakata.osaka.jp



中央図書館

📍 枚方市車塚2-1-1
京阪バス「片鉾・中央図書館」バス停下車すぐ

🕒 開館時間 9:30-19:00 (土・日・祝日は17:00まで)

📅 休館日 毎週金曜、第4火曜(第4火曜が祝日の場合は開館)、年末年始

☎ 050-7105-8141

✉ 「問い合わせフォーム」をご利用ください。

※中央図書館のほかに、7か所の枚方市立図書館があります。詳細な情報はウェブサイトをご確認ください。



枚方市立 生涯学習市民センター

枚方市内に10か所あります(内8か所にオープンスペースがあります)。



山田池公園

📍 枚方市山田池公園1-1
京阪バス「出屋敷」バス停下車すぐ

☎ 072-851-4761(管理事務所)



不登校やひきこもり等の子ども・若者当事者や、家族等による団体が、居場所活動、自助グループ活動などのために、枚方市立生涯学習市民センターの部屋を利用する際、利用料が減免される場合があります。条件や手続きなど、詳しくは、枚方市子どもの育ち見守り室・ととな子ども相談課まで。 ☎ 050-7102-3228



ひきこもり
UX会議



「ひきこもりUX会議」は、不登校、ひきこもり、発達障がい、性的マイノリティの当事者・経験者らで立ち上げたクリエイティブチームです。

さまざまな生きづらさや孤独を解放し、一人ひとりが自分の人生を自分でデザインできる社会を目指して、当事者の視点から「生存戦略」の提案・発信を続けています。

2023年1月発行

制作・発行：一般社団法人ひきこもりUX会議  <https://uxkaigi.jp/>

協力：大阪府/枚方市/守口市/寝屋川市/大東市/門真市/四條畷市/交野市

このリーフレットは「令和3年度(補正予算)独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業」の一環として制作しました。

