

「働きたい気持ち」を  
一歩すすめる。

# サ ポ プラステ テ

2020年度より  
対象年齢が49歳  
まで拡大しました!

## 若者サポートステーションと お話ししてみませんか?

あなたの「悩み」や「不安」をお聞かせ下さい

悩みを話せる、分かってくれる人が、あなたの身近にいなかったかもしれません。  
社会へ出ること、働くこと、人とかかわること、自分が試されること、チャレンジすること

やらなきゃいけない、でも出来ない

そんなジレンマを日々抱えていると思います。

その思い・不安・心配を私たちに聞かせてもらえませんか?

どうすればいいのか、一緒に考えさせてください。

今を変えるきっかけと方法が見つかるかもしれません。

あなたの勇気あるご連絡をお待ちしています。



15歳から49歳までの働いていない方(無業状態)が利用できます。

住んでいる場所は関係ありません。

また、サポステの利用を経て就職した方は、就職後に定着ステップアップ支援を受けることが出来ます。利用のために登録が必要となります。まずは、一度ご相談へお越してください。

利用できる方

## しおじり若者サポートステーション

TEL : 0263-54-6155

### キャリア・心理カウンセリング

就労・職業に関する相談や適職診断⇒キャリア相談  
 心理的な悩み・不安の軽減⇒心理相談  
 相談の中から、自分自身の気持ちに気づき、気持ちの整理や課題発見、  
 今やるべきことや出来ることなどを探していきます。  
 ※サポステでは職業あっせんは行っておりません

### スキルアップ講座

日常生活や職場で必要とされるコミュニケーション力を高めていく講座や、  
 就活に必要なスキルや自己・職業理解を行う、様々な講座を受けることが  
 出来ます。  
 ・コミュニケーション講座・ポジティブ思考変換講座・パソコン講習  
 ・職業探索・一般職業適性検査(GATB)・職業レディネス など

### 就労トレーニング・職場体験

就労への不安・心配がある方に効果的な実習プログラムです。

#### ★ステップアップ就労プログラム(SP)

就労トレーニングと就活準備・応募までがセットになったプログラムです。  
 個別面談で成果と課題を確認しながら進められます。就労経験がない方  
 や無業期間が長い方、働けるか不安のある方にお勧めです。  
 コーディネーターや相談員と一緒に取り組んでいきます。

#### ★職場体験・就職支援事業

個々のニーズと企業のマッチングを行い、企業内での職場体験プログラム  
 終了後、実施事業所又は関連企業等における就職を目指します。  
 ※ステップアップ就労プログラム参加又は、他の支援メニュー参加経験が必要です。

### 求職活動支援

- ・ハローワーク等機関との連携
- ・個別書類添削
- ・個別キャリアコンサルティング
- ・個別面接対策

就労の空白がある  
 就労に向けて一歩を踏み出したい  
 就職の悩みがある 等々  
 こんな不安や悩み等を感じている方は...

## サポステ利用の流れ

### ①受付

まずは、電話で問合せ・相談予約

### ②初回相談・利用説明(登録)

現在の状況をお聞かせ下さい  
 利用・登録は、説明を聞いてから決める  
 ことが出来ます

### ③サポステ利用

個別相談(キャリア・メンタル)や各種  
 プログラムを活用して、就職活動して  
 いきましょう

### 就職決定!

職場定着・ステップアップ支援  
 利用を経て、就職後の働く悩みや仕  
 事のキャリアアップに関する相談に  
 も対応します

## 利用について

サポートステーションの利用は、全て無料です。  
 ※一部自己負担があります。(食事代、保険代等)

利用者の個人情報を守秘義務を遵守し、個人情報保護法の定め  
 に従い、皆様のプライバシーを守ります。

## しおじりサポステ

電話 **0263-54-6155**

ご利用の際は、ご予約をお願いします

開所日時: 火~土曜日 9:30~17:30  
 (盆・年末休業日あり)

住所: 塩尻市広丘原新田282-2

広丘駅より徒歩15分



この看板を⇒駐車場に到着



## カテナイト いなサポステ

電話 **0265-96-7273**

ご利用の際は、ご予約をお願いします

開所日時: 火・木・土曜日 10:00~17:30  
 (盆・年末休業日あり)

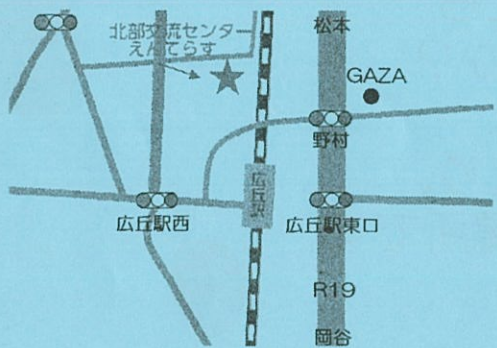
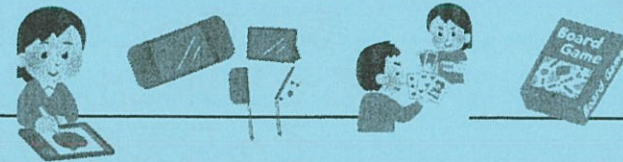
住所: 伊那市山寺1851-1 福沢ビル2F

# ミニ ～みんなの居場所MINI 開催日～

## 【塩尻会場】

〒399-0702 塩尻市広丘野村2069-1 北部交流センター「えんてらす」

月	日	曜日	時間	内容	定員
7	7	水	13:00～15:00	『フリーDay』 自分の好きな事をやってOK！好きなマンガや自分で描いたイラスト、みんなと一緒にやってみたいゲームなど必要なものは各自持参でお願いします。ボードゲームやカードゲーム、塗り絵などこちらで用意します。	各8名
8	4	水	13:00～15:00		
8	25	水	13:00～15:00		
9	22	水	13:00～15:00		



〒399-0702 塩尻市広丘野村2069-1

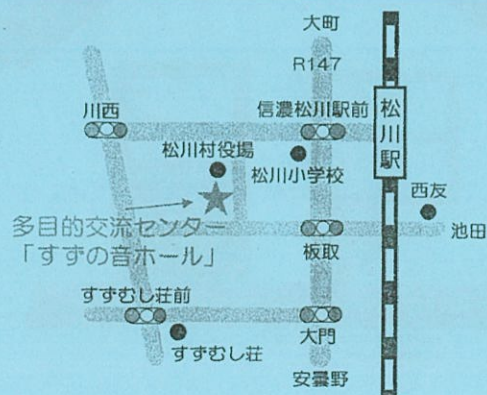
北部交流センター「えんてらす」

※北部交流センター駐車場をご利用ください。

## 【大北会場】

北安曇郡松川村84-1 松川村多目的交流センター「すずの音ホール」

月	日	曜日	時間	内容	定員
7	16	金	13:00～15:00	『フリーDay』 自分の好きな事をやってOK！好きなマンガや自分で描いたイラスト、みんなと一緒にやってみたいゲームなど必要なものは各自持参でお願いします。ボードゲームや塗り絵はこちらで用意します。	各8名
8	20	金	13:00～15:00		
9	17	金	13:00～15:00	『ニュースポーツ』 誰でも簡単にできるスポーツをします。運動のできる服装で来てください。	



〒399-8501 北安曇郡松川村84-1

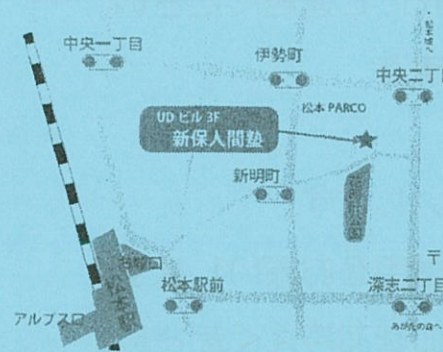
松川村多目的交流センター「すずの音ホール」

※松川村役場駐車場をご利用ください。

## 【松本会場】

松本市中央1丁目10-25 UDビル3F 新保人間塾

月	日	曜日	時間	内容	定員
9	11	土	13:00～15:00	『フリーDay』 自分の好きな事をやってOK！必要なものは各自持参でお願いします。ボードゲームなどこちらで用意します。	8名



〒390-0811 松本市中央1丁目10-25

UDビル3F 新保人間塾

※駐車場はありません。パルコ付近の駐車場をご利用下さい。

## ★ ミニプラ部 (MINI+) ★

みんなの居場所MINIとは別に、屋外で行う部活動『ミニプラ部』が8月よりスタート！社会見学やボランティア活動を行います。活動日は毎月10日。10日が土・日・祝日の月は活動はありません。参加するには予約が必要です。詳しくはスタッフまで！

## 【ハートフル松本FVP見学会】

・8月10日(火) 9:45～12:00

ハートフル松本FVPの見学に行きます。就労移行事業について、ハートフル松本FVPについて説明を聞き、プログラムの体験をします。就労移行をお考えの方、この機会に見学に行ってみませんか？

就労移行

## 【ジョブカフェ信州見学&街中ウォッチング】

・9月10日(金) 10:00～12:00 持ち物：スマホ、タオル、飲み物

ジョブカフェ信州の見学をします。どんなサポートをしてくれるのか実際に見てみよう。見学後は、新保人間塾まで歩いて移動します。道中にある看板やマンホールの写真を撮り、とっておきの1枚を選び発表します。

## 【申し込み方法】

参加希望の方は開催日前日までにお電話にてお申し込みください。

中信子ども・若者サポートネット Tel: 0263-50-5810

## 【利用にあたって】

- ・15歳以上の方であればどなたでも利用できます。
- ・出入りは自由です。ただし、帰る時にはスタッフに声をかけてください。
- ・利用するには予約が必要です。開催日前日までにお電話にてお申し込みください。
- ・定員になり次第締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。
- ・当日キャンセルも可能です。その場合は下記問い合わせ先にご連絡ください。
- ・居場所の利用は無料ですが交通費などは自己負担となります。
- ・内容によって参加費がかかることがあります。
- ・当面の間、飲食物の用意はありません。各自持参をお願いします。
- ・コロナウイルス感染予防の為、参加される方はマスクの着用をお願いします。
- ・来所時には検温をしていただきます。体調の悪い方は参加をお控えください。
- ・コロナウイルスの感染状況により内容が変更・中止になる場合があります。

## 【コロナウイルス感染防止について】

各会場コロナウイルス感染防止の対策を行っております。



マスク着用



手指消毒



来所時の検温



室内の換気

## 【お知らせ】

居場所MINIのLINEアカウントができました。LINEの「友だち追加」から「QRコード」でご登録いただけます。居場所MINIのアカウントの『投稿』から開催予定の確認ができます。



～問い合わせ先～

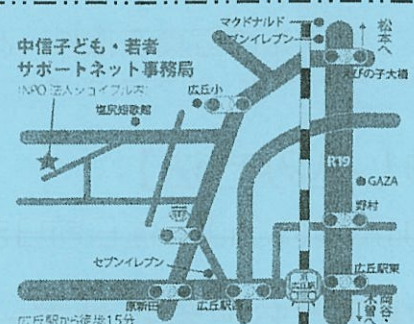
長野県中信子ども・若者サポートネット事務局

Tel: 0263-50-5810

E-mail: kowaka@npo-joyful.com

開所日時: 月～金曜日 8:30～17:30

※土・日・祝日は休み



# みんなの居場所 MINI

MINNA NO IBASHO

ここから社会に出る準備を始めよう！

家にずっといるけれど・・・  
そろそろ外に出てみようかな・・・  
そんな気持ちが芽生えたら  
とりあえず来てみませんか？

ゲームをしたり読書をしたり、  
みんなが安心して過ごせる居場所です。

開催場所: 塩尻会場、松本会場、大北会場

開催日: 各会場毎月1回程度

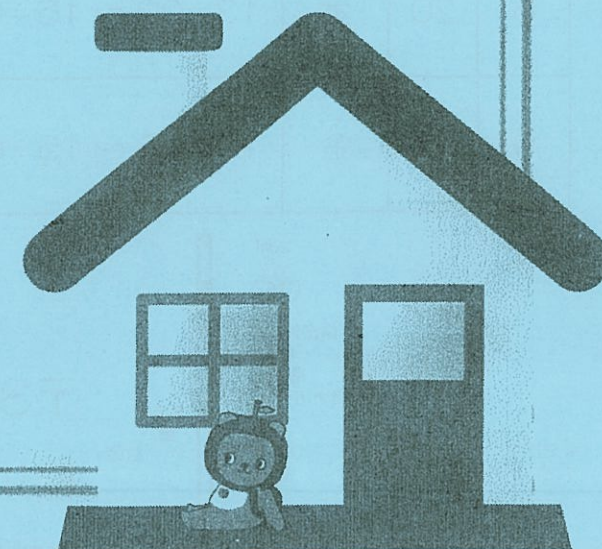
年齢: 15歳以上

申込方法: 電話にて受付(予約制)

利用料: 無料

詳しくは内側の予定表をご確認ください

『みんなの居場所 MINI』  
見に(MINI)来てね！

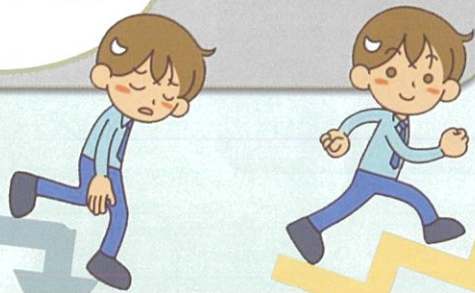


長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

# 中信子ども・若者サポートネット

ニート  
引きこもり  
不登校  
発達障がいなど

困難を抱える  
子ども・若者たち



## 支援機関とつながる

支援の専門家のサポートを受けて  
サポーターを増やしていきましょう

## 相談の輪をひろげる

本人や家族だけで頑張りすぎず外に目を  
むけ社会との溝をうめていきましょう

## 中信子ども・若者サポートネット

### 地域専門機関と連携

- ・福祉・保健、医療・矯正、更生保護
- ・教育・雇用・子ども若者総合相談センター 等

## 困難軽減

悩みや困難が減り  
ストレスの軽減や自立を  
目指す環境を整える

## 気持ちや 生活の安定

気持ちが安定する  
ことによる親子  
関係の改善

## 社会との つながり

支援者とつながる  
ことで地域の理解  
者もふえてきます

## その子に合った 道へ進める

本人の特徴を活かせる  
方向性が見えてく  
れば先の見通しが  
立ってきます



## 長野県中信子ども・若者サポートネット事務局

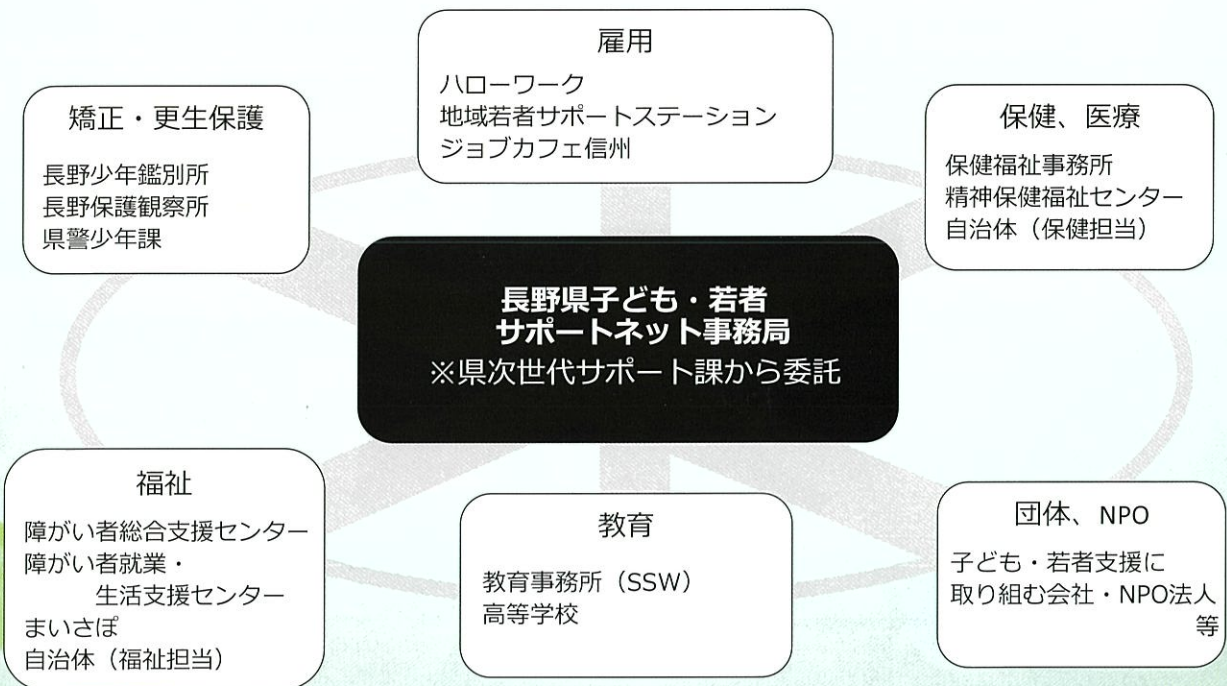
運営法人：NPO法人ジョイフル  
電話：0263-50-5810  
FAX：0263-51-9088  
E-Mail：kowaka@npo-joyful.com  
住所：塩尻市広丘原新田282-2



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

※本事業は、NPO法人ジョイフルが長野県より委託を受け行う運営事業です。

# 子ども・若者サポートネット事務局及び構成機関



長野県では、ニートやひきこもり等の社会生活を円滑に営む上での困難を有する子ども・若者を支援するため、子ども・若者育成支援推進法第19条第1項の規定に基づく子ども・若者支援地域協議会を「長野県子ども・若者サポートネット」と称して東信・南信・中信・北信にそれぞれ設置しています。

## 中信子ども・若者サポートネット事務局案内図

