

長野県 子ども・若者 総合相談センター (サポートネット)

相談無料



ると
より

先のことを考
えると不安で
たまらない

今のモヤモヤを
整理したい

中退して
支援が途切
れてしまう

まず 何からや
ればいいのか
分からない

何から始
めれば
いいの
か分ら

どこへ相談
したらいいの

他の支援機関の
意見を聞きたい

一緒に考えて
サポートしてくれ
る人がほしい

相談先がどこか
分からない

就職の相談だけ
ど他にも課題が
あるみたい

ない

何から始めれば
いいのか
分からない

働くことを考えると
不安が強くなり
動けない

家族以外の人
との関わり
が無く心配

仕事が続かない

中
支援
れて

さまざまな悩みを抱える子ども・若者やその家族のための
相談窓口です。

専門の資格を持った相談員が解決に向けてどうすればいい
かを一緒に考え、ご提案します。

一人で悩まず、まずはお話をだけでも聞かせてください。

対象者

長野県にお住いの
子ども・若者とそのご家族

お問合せ先

お住いの地域によって異なります
裏面に記載の連絡先にまずは電話又は
メールによりご連絡ください。

相談方法

電話、対面、メール、オンラインなど、
ご希望に応じて対応させて
いただきます

ホームページはこちら▶



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

相談の流れ



子ども・若者

- 先のことを考えると不安でたまらない
- 今のモヤモヤを整理したい
- 仕事が続かない



子ども・若者の家族

- 子どもがひきこもっている
- 子どもの将来が不安
- どこに相談すればいいかわからない

お問合せ（電話orメール）

子ども・若者総合相談センター（サポートネット）

専門の資格を持った相談員が解決に向けてどうすればいいかを一緒に考え、ご提案します。秘密は必ず守ります。



電話、対面、メール、オンラインなど相談方法はご希望に応じて対応します。

お悩みの内容に応じてさまざまな場所とつながります

居場所



働く準備をする場所



市町村窓口



学習する場所



福祉機関



医療機関



お問合せ先

中信子ども・若者総合相談センター

受付時間 9:00～17:00

休館日 日曜・祝日

所在地 塩尻市広丘原新田282-2

電話番号 0263-50-5810

メール kowaka@npo-joyful.com

受託団体 特定非営利活動法人ジョイフル

北信子ども・若者総合相談センター

受付時間 10:00～18:00

休館日 日曜・祝日

所在地 長野市南長野新田町1482-2

電話番号 026-213-6051

メール saponet@roukyou-nagano.jp

受託団体 労働者協同組合ワーカーズコープながの

南信子ども・若者サポートネット

受付時間 10:00～18:00（月・火・木）

休館日 土曜・日曜・祝日

所在地 伊那市高遠町山室1539

電話番号 0265-94-5028 / 080-7442-1539

メール supportnet@freekids.jp

受託団体 認定NPO法人 フリーキッズ・ヴィレッジ

東信子ども・若者サポートネット

受付時間 9:00～16:00

休館日 土曜・日曜・祝日

所在地 上田市本郷1524-1

電話番号 0268-38-0063

メール info@samugaku.com

受託団体 認定NPO法人 侍学園スクオーラ・今人