

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



- 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
- 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
- 就職の相談だけでなく他にも課題があるみたい
- 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

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

お問い合わせ（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



医療機関



福祉機関



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
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@freetkids.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・若者総合相談センター

受付時間 9:00~18:00（土曜：13:00~18:00）
休館日 日曜・祝日
所在地 上田市大手2丁目3-4 大手ビル2F
電話番号 070-9405-7135
メール kowaka@samugaku.com
受託団体 認定NPO法人侍学園スクオーラ・今人