

ひきこもりに関連する相談窓口・支援機関一覧

～ 皆さまの気持ちに寄り添いながら一緒に解決の糸口を考えてまいります ～

相談窓口・支援機関	連絡先
ひきこもり支援センター（精神保健福祉センター内） ・ご本人やご家族からの電話や面接による相談 ・市町村等の支援関係者への支援	精神保健福祉センター ☎ 026-266-0280
精神保健福祉に関する相談 心の健康づくり、ひきこもり、思春期の心の問題、 発達障がい、精神障がい者の社会参加等の相談	佐久保健福祉事務所 ☎ 0267-63-3164
	上田保健福祉事務所 ☎ 0268-25-7149
	諏訪保健福祉事務所 ☎ 0266-57-2927
	伊那保健福祉事務所 ☎ 0265-76-6837
	飯田保健福祉事務所 ☎ 0265-53-0444
	木曾保健福祉事務所 ☎ 0264-25-2233
	松本保健福祉事務所 ☎ 0263-40-1938
	大町保健福祉事務所 ☎ 0261-23-6529
	長野保健福祉事務所 ☎ 026-225-9045
	北信保健福祉事務所 ☎ 0269-62-6104
	長野市保健所（長野市民の方） ☎ 026-226-9965
	松本市保健所（松本市民の方） ☎ 0263-40-0701
こころの健康相談統一ダイヤル "消えてしまいたい" "家族や知人に死にたいと訴える人がある"などの自殺に関する相談	精神保健福祉センター内 ☎ 0570-064-556
子ども・若者サポートネット 不登校、発達障がい、ニート、ひきこもり等の支援に関する団体等との連携調整	【事務局】 （東信）一般社団法人ぷれジョブ ☎ 090-5796-7506 （南信）NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ ☎ 0265-76-7627 （中信）NPO法人ジョイフル ☎ 0263-50-5810 （北信）企業組合労協ながの ☎ 026-213-6051
学校生活相談センター 年中無休・24時間・フリーダイヤルにより、児童生徒や保護者からの相談に対応	24時間子どもSOSダイヤル ☎ 0120-0-78310
ジョブカフェ信州 40代前半までの就職を目指す若者に対し、キャリアコンサルティングや各種セミナー、職業紹介などを実施	松本センター ☎ 0263-39-2250 長野分室 ☎ 026-228-0320

生活就労支援センター（まいさぼ）		
<ul style="list-style-type: none"> ・生活困窮や就労支援等に関する相談 ・市にお住まいの方は、お住いの市センターへ、町村にお住まいの方は、お住いの地域（郡）を所管する各センターへご相談ください。 		
長野市	長野市生活就労支援センター まいさぼ長野市	☎ 026-219-6880
松本市	松本市生活就労支援センター まいさぼ松本	☎ 0263-34-3041
上田市	上田市生活就労支援センター まいさぼ上田	☎ 0268-71-5552
岡谷市	岡谷市生活就労支援センター まいさぼ岡谷市	☎ 0266-23-4811
飯田市	飯田市生活就労支援センター まいさぼ飯田	☎ 0265-49-8830
諏訪市	諏訪市生活就労支援センター まいさぼ諏訪市	☎ 0266-52-4141
須坂市	須坂市生活就労支援センター まいさぼ須坂	☎ 026-248-9977
小諸市	小諸市生活就労支援センター まいさぼ小諸	☎ 0267-31-5235
伊那市	伊那市生活就労支援センター まいさぼ伊那市	☎ 0265-72-8186
駒ヶ根市	駒ヶ根市生活就労支援センター まいさぼ駒ヶ根	☎ 0265-83-2111
中野市	中野市生活就労支援センター まいさぼ中野	☎ 0269-38-0221
大町市	大町市生活就労支援センター まいさぼ大町	☎ 0261-22-7083
飯山市	飯山市生活就労支援センター まいさぼ飯山	☎ 0269-67-0269
茅野市	茅野市生活就労支援センター まいさぼ茅野市	☎ 0266-72-2101
塩尻市	塩尻市生活就労支援センター まいさぼ塩尻	☎ 0263-52-0026
佐久市	佐久市生活就労支援センター まいさぼ佐久	☎ 0267-78-5255
千曲市	千曲市生活就労支援センター まいさぼ千曲	☎ 026-273-1111
東御市	東御市生活就労支援センター まいさぼ東御	☎ 0268-75-0222
安曇野市	安曇野市生活就労支援センター まいさぼ安曇野	☎ 0263-88-8707
南佐久郡・北佐久郡・小県郡	長野県・佐久市生活就労支援センター まいさぼ佐久	☎ 0267-78-5255
諏訪郡	長野県諏訪生活就労支援センター まいさぼ信州諏訪	(本所) ☎ 0266-75-1202 (サテライト) ☎ 0266-78-5563
上伊那郡	長野県上伊那生活就労支援センター まいさぼ上伊那	☎ 0265-96-7845
下伊那郡	長野県下伊那生活就労支援センター まいさぼ飯田	☎ 0265-49-8830
木曽郡	長野県木曽生活就労支援センター まいさぼ木曽	☎ 0264-24-0057
東筑摩郡	長野県東筑生活就労支援センター まいさぼ東筑	☎ 0263-88-0180
北安曇郡	長野県・大町市生活就労支援センター まいさぼ大町	☎ 0261-22-7083
埴科郡・上高井郡・上水内郡	長野県長野生活就労支援センター まいさぼ信州長野	☎ 026-267-7088
下高井郡・下水内郡	長野県・飯山市生活就労支援センター まいさぼ飯山	☎ 0269-67-0269
信州パーソナル・サポート事業本部	まいさぼ信州	☎ 026-226-2035