

IV 就労を支援する相談機関

I 就労を支援する機関は？

長野県内の就労を支援する機関は主に以下のとおりです。相談内容に応じて支援機関が異なります。また下記の機関は連携の上、支援を行います。

・障がいの有無にかかわらず仕事を紹介してほしい。
・障がいがあり、試行的に短期間・短時間の就労後、一般雇用につなげたい。
→(1) 公共職業安定所(ハローワーク)

・就職や休職からの職場復帰に向けた具体的な準備がしたい(職業準備支援・リワーク支援)。
→(2) 長野障害者職業センター

・障がいがあるが自立した生活を送りたい。
・就労の相談だけでなく、生活面の相談にも乗ってほしい。
→(3) 障害者就業・生活支援センター

・キャリア形成・職業能力スキルアップについて相談したい(40代前半までが対象)。
・職業適性診断を受けてみたい。
→(4) 若年者就業サポートセンター
(ジョブカフェ信州)

・仕事はしたいけれど、働いていく自信がない。
・若者専用の窓口相談してみたい。
(15歳~49歳が対象)
→(5) 地域若者サポートステーション

・生活全般に多くの悩みを抱えている
(仕事・家計・生活・健康等)。
→(6) 生活就労支援センター
(まいさぼ)

(1) 公共職業安定所(ハローワーク)	
サービス	概要
職業紹介・求人情報の提供	各ハローワークでは、パソコンによる求人検索を行うことができ、専門の相談員による相談受付、希望の会社との面接の手続きができる。
雇用保険の基本手当(いわゆる失業手当)	失業したとき、生活の安定と再就職を促進するため給付される。
ハロートレーニング(離職者訓練・求職者支援訓練)	就職に必要な職業スキルや知識を習得するための訓練を実施する。
職場適応訓練	実際の職場での作業について、6か月以内(中小企業及び重度障がい者の場合は1年以内)の実地訓練を行い、障がい者が職場の環境に適応することを容易にし、訓練終了後は引き続き雇用してもらうことを期待して実施する。

障害者の職場実習制度	企業での就労を経験することで就労意欲が高まり、自身の職業能力の理解や面接・能力にあった職業選択、企業で働く上で求められるスキルの理解等の促進につなげることを目的とする。
障害者トライアル雇用	障がい者を一定期間トライアル（試行）雇用の形で受け入れてもらい、障がい者雇用のきっかけづくりをするとともに、トライアル雇用期間終了後に、継続雇用につなげることを目的とする。
障害者短時間トライアル雇用	直ちに週20時間以上勤務することが難しい精神障がいまたは発達障がいがある方をトライアル（試行）雇用し、3～12か月の期間をかけながら20時間以上の継続雇用につなげることを目的とする。
窓口	各公共職業安定所またはふるさとハローワーク (公共職業安定所の設置がない市町村に「ふるさとハローワーク」が設置されています。)

■ 公共職業安定所（ハローワーク）

名 称	〒	所 在 地	電 話
長野労働局職業安定部	380-8572	長野市中御所1-22-1	026-226-0865
長野公共職業安定所	380-0935	長野市中御所3-2-3	026-228-1300
松本公共職業安定所	390-0828	松本市庄内3-6-21	0263-27-0111
上田公共職業安定所	386-8609	上田市天神2-4-70	0268-23-8609
飯田公共職業安定所	395-8609	飯田市大久保町2637-3	0265-24-8609
伊那公共職業安定所	396-8609	伊那市狐島4098-3	0265-73-8609
篠ノ井公共職業安定所	388-8007	長野市篠ノ井布施高田826-1	026-293-8609
飯山公共職業安定所	389-2253	飯山市大字飯山186-4	0269-62-8609
木曽福島公共職業安定所	397-8609	木曽郡木曽町福島5056-1	0264-22-2233
佐久公共職業安定所	385-8609	佐久市原565-1	0267-62-8609
佐久公共職業安定所（小諸出張所）	384-8609	小諸市大字御幸町2-3-18	0267-23-8609
大町公共職業安定所	398-0002	大町市大字大町2715-4	0261-22-0340
須坂公共職業安定所	382-0099	須坂市墨坂2-2-17	026-248-8609

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

諏訪公共職業安定所	392-0021	諏訪市上川3-2503-1	0266-58-8609
諏訪公共職業安定所（岡谷出張所）	394-0027	岡谷市中央町1-8-4	0266-23-8609

■ふるさとハローワーク（地域職業相談室）

名 称	〒	所 在 地	電 話
塩尻市ふるさとハローワーク	399-0736	塩尻市大門一番町12-2 塩尻市市民交流センター4階	0263-52-5588
安曇野市ふるさとハローワーク	399-8205	安曇野市豊科4960-1	0263-71-1586
駒ヶ根市ふるさとハローワーク	399-4112	駒ヶ根市中央3-5 駒ヶ根市駅前ビルアルパ3階	0265-81-7177
千曲市ふるさとハローワーク	387-0011	千曲市大字抗瀬下2-6 千曲市役所2階	026-261-3609
安曇野市ふるさとハローワーク	399-8205	安曇野市豊科4960-1	0263-71-1586
中野市ふるさとハローワーク	383-0025	中野市三好町1-4-27 中野市中央公民館1階	0269-23-4710
茅野市地域職業相談室	391-0001	茅野市ちの3502-1 茅野駅前ベルビア2階	0266-72-2029

(2) 長野障害者職業センター	
サービス	概 要
職業相談・職業評価	仕事への興味や希望、得意・不得意、働きやすい環境、苦手なことへの対処法などを整理し、就職や職場定着に向けて取り組んでいただくと良い内容(支援プラン)について提案する。
職業準備支援	主に通所により、職場でのコミュニケーションやストレス対処等や安定して働き続けていくためのスキルアップ講座の受講、職場を想定した模擬作業を通じて、就職・職場適応に必要な知識の習得・技能向上を図る。
職場適応援助者（ジョブコーチ）による支援	障がいのある方が安定して働き続けていく上での不安や課題がある場合に、事業所にジョブコーチが訪問し、障がいのある方、事業主双方に対して作業方法、コミュニケーション等のアドバイスや問題解決に向けた相談等を行う。
職場復帰支援（リワーク支援）	うつ病等の精神疾患により休職している方、その方の復職を考えている事業主に対して主治医等と連携し、円滑な職場復帰に向けた支援を行う。 復帰後安定して勤務できるよう、病気や症状との付き合い方、ストレス・疲労のマネジメント等についての学習や対処方法の実践をしながら、職場復帰に向けたウォーミングアップを行う。
窓口	長野障害者職業センター 026-227-9774（8:45～17:00（平日）） 〒380-0935 長野市中御所3-2-4

(3) 障害者就業・生活支援センター	
サービス	概 要
就労に関する支援	就職に向けた準備支援（職業準備訓練、職場実習の斡旋）、就職活動の支援、職場定着に向けた支援を実施。 障がいのある方それぞれの障がい特性を踏まえた雇用管理についての事業所に対する助言及び関係機関との連絡調整。
生活に関する支援	日常生活・地域生活に関する助言、生活習慣の形成、健康管理、金銭管理等の日常生活の自己管理に関する助言。 住居、年金、余暇活動など地域生活、生活設計に関する助言及び関係機関との連絡調整。
窓口	各圏域の障害者就業・生活支援センター

圏域	名 称	〒	所 在 地	電 話
佐久	佐久圏域障がい者就業・生活支援センター ほーぷ	385-0022	佐久市岩村田1880-4	0267-66-3563
上小	上小圏域障害者就業・生活支援センター SHAKE	386-0012	上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター2階	0268-27-2039
諏訪	諏訪圏域障がい者就業・生活支援センター すわーくらいふ	392-0026	諏訪市大手1-789-1	0266-54-7013
上伊那	上伊那圏域障がい者就業・生活支援センター きらりあ	399-4511	上伊那郡南箕輪村6451-1	0265-74-5627
飯伊	飯伊圏域障がい者就業・生活支援センター ほっとすまいる	395-0024	飯田市東栄町3108-1 さんとぴあ飯田1階	0265-24-3182
木曽	木曽圏域障害者就業・生活支援センター ともに	399-5607	木曽郡上松町大字小川1702 ひのきの里総合福祉センター内	0264-52-2494
松本	松本圏域障がい者就業・生活支援センター しえるぱ	390-0802	松本市旭2-11-30 長野県松本旭町庁舎2階	080-4178-6678
大北	大北圏域障がい者就業・生活支援センター がんばりやさんKワーク	398-0002	大町市大町4085-5 大町総合福祉センター内	0261-85-0552
長野	長野圏域障害者就業・生活支援センター ウィズ	380-0935	長野市中御所3-2-1 カネカビル1階	026-214-3737
北信	ほくしん圏域障害者就業・生活支援センター	383-0002	中野市大字田上322	0269-38-0615

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

(4) 若年者就業サポートセンター（ジョブカフェ信州）	
概要	「若者誰もが気軽に立ち寄れる空間」をコンセプトに、長野県が設置した「自分の力で夢をつかもうとする若者の仕事探し」をサポートする施設。 厚生労働省や市町村、NPOと連携して、コンサルティングから職業紹介まで、原則44歳までの就職を目指す皆さんに就職に関する様々なサービスを提供。
サービス	就職活動のバックアップ、コンピューターを使った職業適性診断、セミナーの開催。
窓口	お近くの若年者就業サポートセンター
	ジョブカフェ信州松本センター 0263-39-2250 (8:30～17:15(平日)) 〒390-0815 松本市深志1-4-25 松本フコク生命駅前ビル1・2階
	ジョブカフェ信州長野分室 026-228-0320 (9:00～17:15(平日)) 〒380-0835 長野市新田町1485-1 もんぜんぷら座4階
	シューカツNAGANOキャリア相談室 0120-275-980 (日曜日開所) ※Web相談あり。詳細はHP参照。 予約は平日9:00～18:00 〒104-0061 東京都中央区銀座5-6-5 NOCOビル 銀座NAGANO5階
	※県内各地で出前講座やキャリアコンサルタント等と連携した出張相談あり。

(5) 地域若者サポートステーション	
概要	働くことに踏み出したい若者たち（15～49歳まで）とじっくりと向き合い、本人やご家族の方々だけでは解決が難しい「働き出す力」を引き出し、「職場定着するまで」を全面的にバックアップする厚生労働省委託の支援機関。
サービス	コミュニケーション講座、職場体験、ビジネスマナー講座、就活セミナー（面接・履歴書指導等）、集中訓練プログラム、パソコン講座・WORK FIT・アウトリーチ支援等の多様な支援を行う。
窓口	お近くの地域若者サポートステーション

名 称	〒	所 在 地	電 話
ながの若者サポートステーション	380-0835	長野市南長野新田町1482-2 ロン都新田町ビル1階	026-213-6051 月～金曜日 10:00～18:00 (土・日曜日・祝日は休み)
若者サポートステーション・シナノ	386-0024	上田市大手2-3-4 大手ビル2階	0268-75-2383 月～金曜日 10:00～18:00 ※17:00電話受付終了 (土・日曜日・祝日は休み)

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

名 称	〒	所 在 地	電 話
しおじり若者サポートステーション	399-0706	塩尻市広丘原新田282-2	0263-54-6155 火～土曜日 9:30～17:30 (日・月曜日・祝日は休み)
いいだ若者サポートステーション (しおじりのサテライト)	395-0044	飯田市本町1-12 中村ビル2F	0265-49-3150 火・木・土曜日 10:00～17:30

(6) 生活就労支援センター（まいさば）	
概要	生活困窮者の支援制度を契機に長野県に設置された機関。専門の支援員が相談者に寄り添いながら、自立相談支援及び就労準備支援等を実施している。必要な援助を把握し、相談者の状況に応じた支援が行われるようにさまざまな支援につなげる。
サービス	自立相談支援、住宅確保支援、就労支援（就労準備支援事業等）、緊急的な支援（一時生活支援事業）、家計再建支援（家計相談支援事業）、子ども支援等
窓口	お近くの生活就労支援センター（まいさば）

名 称	〒	所 在 地	電 話	所管地域
佐久市生活就労支援センター まいさば佐久市	384-0414	佐久市下越16番地5 あいとぴあ臼田内	0267-88-6511	佐久市
長野県佐久生活就労支援センター まいさば信州佐久	384-0301	佐久市臼田2015 臼田庁舎2階	0267-78-5255	南佐久郡 北佐久郡 小県郡
小諸市生活就労支援センター まいさば小諸	384-0006	小諸市与良町6-5-1 野岸の丘総合福祉センター	0267-31-5235	小諸市
上田市生活就労支援センター まいさば上田	386-0012	上田市中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター内	0268-71-5552	上田市
東御市生活就労支援センター まいさば東御	389-0502	東御市鞍掛197 東御市総合福祉センター内	0268-75-0222	東御市
岡谷市生活就労支援センター まいさば岡谷市	394-8510	岡谷市幸町8-1 市役所内	0266-23-4811 (代表)	岡谷市
諏訪市生活就労支援センター まいさば諏訪市	392-8511	諏訪市高島1-22-30 諏訪市役所2階	0266-52-4141 (代表)	諏訪市
茅野市生活就労支援センター まいさば茅野市	391-8501	茅野市塚原2-6-1 市役所内	0266-72-2101 (代表)	茅野市

Ⅳ 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

名 称	〒	所 在 地	電 話	所管地域
長野県諏訪生活就労支援センター まいさぽ信州諏訪	390-0000	諏訪郡下諏訪町162-4 砥川住宅A棟101	0266-75-1202	諏訪郡
伊那市生活就労支援センター まいさぽ伊那市	396-0023	伊那市山寺298-1 伊那市福祉まちづくりセ ンター内	0265-72-8186	伊那市
駒ヶ根市生活就労支援センター まいさぽ駒ヶ根	399-4113	駒ヶ根市赤須町20-1 市役所内	0265-83-2111 (代表)	駒ヶ根市
長野県上伊那生活就労支援セン ター まいさぽ上伊那	399-4511	上伊那郡南箕輪村4808-2 赤松荘内	0265-96-7845	上伊那郡
飯田市生活就労支援センター まいさぽ飯田	395-0024	飯田市東栄町3108-1 さんとぴあ飯田内	0265-49-8830	飯田市
長野県下伊那生活就労支援セン ター まいさぽ下伊那	395-0084	飯田市鈴加町2-21 斉藤ビル2階	0265-49-4380	下伊那郡
松本市生活就労支援センター まいさぽ松本	390-8620	松本市丸の内3-7 松本市役所東庁舎2階	0263-34-3041	松本市
安曇野市生活就労支援センター まいさぽ安曇野	399-8205	安曇野市豊科4319-4	0263-88-8707	安曇野市
塩尻市生活就労支援センター まいさぽ塩尻	399-0786	塩尻市大門六番町4-6 塩尻市保健福祉センター	0263-52-0026	塩尻市
長野県東筑生活就労支援センター まいさぽ東筑	399-0007	松本市石芝4-2-2 甲斐実業ビル2階	0263-88-0180	東筑摩郡
長野県・大町市生活就労支援セン ター まいさぽ大町	398-0002	大町市大町1129 大町市総合福祉センター 1階	0261-22-7083	大町市 北安曇郡
長野県木曽生活就労支援センター まいさぽ木曽	399-5501	木曽郡大桑村殿1-24 大桑村民体育館内	0264-24-0057	木曽郡
千曲市生活就労支援センター まいさぽ千曲	387-8511	千曲市杭瀬下2-1 千曲市役所福祉課内	026-273-1111 (代表)	千曲市
須坂市生活就労支援センター まいさぽ須坂	382-0911	須坂市須坂476-1 須坂市社会福祉協議会2 階	026-248-9977	須坂市

名 称	〒	所 在 地	電 話	所管地域
長野市生活就労支援センター まいさぽ長野市	380-0813	長野市大字鶴賀緑町 1714-5 長野市ふれあい 福祉センター2階	026-219-6880	長野市
長野県長野生活就労支援センター まいさぽ信州長野	380-0936	長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎 内	026-267-7088	埴科郡 上高井郡 上水内郡
中野市生活就労支援センター まいさぽ中野	383-8614	中野市西条70-1 中野市福祉ふれあいセン ター2階	0269-38-0097	中野市
長野県・飯山市生活就労支援セン ターまいさぽ飯山	389-2253	飯山市飯山1211-1 飯山市福祉センター2階	0269-67-0269	飯山市 下高井郡 下水内郡

(7) その他の労働に関する相談先

① 特定非営利活動法人 長野県セルフセンター協議会

障がい者が地域で自立した生活ができるよう、就労の場・機会の拡大や社会参加の促進を目指して、障がい福祉サービス事業所の事業振興活性化に向けた事業を実施しています。

また、長野県の委託事業を受託し、県内各地に地域連携促進コーディネーター、農福連携促進コーディネーター及び農福連携技術指導員を配置し、主に就労継続支援B型事業所の工賃アップのための様々な支援を行っています。

事務局（連絡先）

〒380-0936 長野市大字中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎内

電話：026-291-8280 E-mail nselp@ebony.plala.or.jp

<地域連携促進コーディネーター>

駐在場所	〒	所在地	電 話	担当地区
長野県セルフセンター 協議会	380-0936	長野市中御所字岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎1階	026-291-8280	北信・長野
上小労福協事務所	386-0012	上田市中央四丁目9-1 労福協事務所内	0268-71-7183	佐久・上小
松本圏域障害者総合相 談支援センターあるぷ	399-8303	安曇野市穂高9181	0263-31-5844	木曽・松本 ・大北
上伊那圏域障害者総合 支援センターきらりあ	396-4511	上伊那郡南箕輪村6451-1	0265-74-5627	諏訪・上伊那 ・飯伊

IV 就労を支援する相談機関・働いている人のための保障制度

② 労働局等

名 称	相 談 内 容	電 話
長野労働局雇用環境・均等室 (国の設置機関)	解雇など労働に関する様々な相談 (総合労働相談コーナー)	026-223-0551
	職場におけるハラスメント、男女雇用 機会均等法、育児・介護休業法、パート タイム・有期雇用労働法、労働施策 総合推進法及び女性活躍推進法等に関 する相談	026-227-0125
	働き方改革に関する相談及び働き方・ 休み方改善コンサルタントの利用申込 について	026-223-0551
	無期転換ルールなど労働契約法に関す る相談	026-223-0551
	有期雇用特別措置法に関する相談	026-223-0551
	賃金制度・退職金制度に関する相談	026-223-0551
	局内総合的施策の企画・調整、広報	026-223-0560
労働基準監督署 (国の設置機関)	労働基準法に関する相談、労災保険に 関する相談等	<長野> 026-223-6310 <松本> 0263-48-5693 <岡谷> 0266-22-3454 <上田> 0268-22-0338 <飯田> 0265-22-2635 <中野> 0269-22-2105 <小諸> 0267-22-1760 <伊那> 0265-72-6181 <大町> 0261-22-2001
労 政 事 務 所 (長野県)	雇用や労働条件に関することなどの労 働問題全般	<東信> 0268-23-1629 <南信> 0265-76-6833 <中信> 0263-40-1936 <北信> 026-234-9532
長野産業保健総合支援センター (独立行政法人 労働者健康安全機構)	産業保健活動に携わる産業医、保健師、 衛生管理者をはじめ、事業主、人事労 務担当者などの方々に対して、産業保 健に関する研修や専門的な相談対応等 を実施	026-225-8533

③ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
URL : <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



また、こころの耳の各種相談窓口をご案内しているページは以下のとおりです。

名 称	U R L	二次元コード
働く人の「こころの耳電話相談」 (こころの耳)	https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/	
働く人の「こころの耳SNS相談」 (こころの耳)	https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/	
働く人の「こころの耳メール相談」 (こころの耳)	https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/	