

支援機関

新潟県ひきこもり地域支援センター
新潟市中央区上所 2-2-3
新潟ユニゾンプラザハート館
025-284-1001

ひきこもり当事者や家族からの相談を、電話や面談で受けています。また、状況に応じ、必要な支援を受けられるよう、関係機関につなぐ支援をしています。支援に携わる関係機関への助言、情報提供や、思春期青年期を対象に精神科医による相談会も開催しています。



ひきこもりに悩む方と
回復に向けて一緒に考えます

支援機関

長岡地域若者サポートステーション
長岡市今朝白 1-10-12 2階
0258-86-7730

15～49歳の方の就労に向けた支援機関です。就職に関する相談だけでなく、コミュニケーショントレーニングなど働く準備のためのプログラムや、職業適性検査、職業体験なども実施しています。人と関わりながら働くことや社会で活動することを目指します。



働くことへの不安をお持ちの方に対し、
「働く」ための一歩を応援します

支援機関

長岡市社会福祉協議会
長岡市表町 2-2-21
長岡市社会福祉センタートモシア内
0258-33-6000
info@nagaoka-shakvo.or.jp

心配ごとや社会福祉に関する相談、「社会とのつながりづくりのために何かを始めたい」というボランティアの相談にお応えします。また、居場所づくりなどを行う団体への運営支援も行っています。



生きづらさを抱える方の活動や
居場所づくり支援

支援機関

長岡市パーソナル・サポート・センター
長岡市表町 2-2-21 社会福祉センタートモシア内
0258-89-8263
nagaoka-ps@circus.ocn.ne.jp

生活の改善・自立の支援、アパートなどの家賃補助の手続きの支援、仕事探しの支援や、ひきこもり状態にある方への支援をしています。アウトリーチ支援も積極的に行っています。



生活困窮者の自立を支援

支援機関

新潟県ライフサポートセンター
長岡市愛宕 3-7-24 (越後交通工業ビル2階)
0258-86-8898
nagaoka-lsc@galaxy.ocn.ne.jp

労働・家庭・法律・心の悩み・ひきこもりなどさまざまな生活に関する相談を、弁護士・金融機関・社労士といった資格を有する方々と提携しながら「解決の糸口を一緒に見つけ出すサポート」を行っています。



ひとりで悩まず
お気軽にご相談ください

長岡市以外にも家族会、居場所、支援機関があります。
詳しくは、県のホームページをご覧ください。
<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/seishin/shityouson-hikikomori.html>



ひきこもり支援の 地域資源ガイド

「ひきこもり」は、「何らかの生きづらさを抱え、困難を感じている状態や他者との交流が限定的な状態」や「社会的に孤立し、孤独を感じている状態」をいいます。

ひきこもり状態にある当事者の回復には、安心、安全と思える環境と、周囲の理解が必要です。家族だけで抱えず、適切な支援を受けることも大切です。

本ガイドでは、ひきこもり当事者やその家族の力になってくれる機関や団体などの「地域資源」をまとめました。

【居場所利用者の声】

居場所を利用することで、安心して過ごすことができます。
利用者同士で話をする事で、心がスッキリします。
自分のペースで、好きな作業ができるため、充実感があります。



【家族会参加者の声】

今まで誰にも話せなかったことを、気兼ねなく話せました。
他のご家族のお話から接し方を学び、我が家だけではないと感じられて心強いです。

ひきこもりに関するご相談は「長岡市ひきこもり相談支援室」

- ・保健師、社会福祉士などの資格を持つ職員がご相談を受けます。ご利用は無料。
- ・お話を伺い、適切な支援と一緒に考えます。相談内容などのプライバシーは厳守します。

〒940-0071 長岡市表町 2-2-21
長岡市社会福祉センター「トモシア」2階
電話 0258-86-0243 Fax 0258-86-0220
n-hss@city.nagaoka.lg.jp



家族会

KHJ 長岡フェニックスの会

長岡市千歳 1-3-42 ながおか心のクリニック内
0258-38-5001
nagaoka.kokoro@gmail.com

同じ悩みを持つ人や家族と
悩みを共有したい

家族会と、当事者・経験者の居場所があります。
医療機関や就労支援機関とも連携しています。
家族としてどう接して良いかわからない方、同じ悩
みを分かち合いたい方、当事者、経験者がミーティ
ングに参加し、一緒に回復の取り組みをしています。

■日時 毎週水曜 9:00～12:00
■場所 ながおか心のクリニック



家族会

すだちの杜 家族会

090-4725-0573 (新保)
sudachinomori.nagaoka@gmail.com

ひきこもり・不登校の家族支援

同じ悩みを抱える家族が語り合いながら気持ちを
軽くすること、他の家族の話や専門家のアドバイス
から、解決の糸口を見つけることを目的に、グルー
プカウンセリングとピアサポート（同じ経験をした
家族同士の支えあい）を行っています。

■日時 毎月第2木曜 13:00～16:00

■場所 長岡駅周辺の公共施設

※Instagram（右記二次元コード）でご確認
いただくか、お問い合わせください。

■参加費 500 円



家族会

つながりサロン

080-1301-7397 (水沢)
niigata.nmt@gmail.com

子どもも大人も、
自然体で学べるコミュニティ

さまざまな悩みを抱える子どもたちからみえてく
る社会課題に向き合い、活動する団体です。
不登校の保護者が悩みや困りごとを話し合う「お茶
会」、学校のほかに子どもたちが安心して過ごせる
居場所「自由学校」を運営しています。

■日時、場所はInstagram
（右記二次元コード）でご確認ください。



家族会

トモニー ながおか 「オヤカラ」

長岡市旭町 1-3-15 ゆるり屋
090-9395-7819 (穂刈)
tomony.nagaoka@gmail.com

不登校に悩む家族の交流とピアサポート

不登校や行きしぶりの悩みを抱える家族同士が
お茶を飲みながらの情報交換や、ピアサポート（同
じ経験をした家族同士の支えあい）を行っています。

■日時 毎月第4日曜 13:30～16:00

■場所 ゆるり屋（旭町 1-3-15）



家族会

向日葵の会（摂食障害親の会）

長岡市今朝白 1-10-27 阪之上コミセン内
090-5422-9967 (中田)
a-momo-051015@docomo.ne.jp

聴く、共感する、受け止める、寄り添い歩
む…家庭の中で日常起こる事柄を通して
気付くこと、できることを一緒に感じて
いきます。

社会に出るには、家庭という小さな社会でのコミュ
ニケーションが大切です。家庭での関わり方が、回
復につながる道しるべにもなります。ひきこもりや
不登校、摂食障害といった症状の底にある傷ついた
心に寄り添い、親子の関わり方を丁寧に深掘りしな
がら色々なことに気付くお手伝いをしています。

■日時 第1・3土曜 13:30～17:00

■場所 阪之上コミセン



居場所

トモニーながおか「はじまりの居場所」

長岡市旭町 1-3-15 ゆるり屋
090-9395-7819 (穂刈)
tomony.nagaoka@gmail.com

不登校ひきこもり等の生きづらさを抱え
る人やその家族の居場所

生きづらさを抱える人やその家族が、お茶を飲みな
がらホッとひと息ついて気軽にしゃべりをした
り、家族以外の誰かとつながることができる場所
です。

■日時 第2・4水曜 13:00～16:00

■場所 ゆるり屋（旭町 1-3-15）



居場所

認定特定非営利活動法人 UNE

長岡市一之貝 869
0258-86-8121
une_aze@yahoo.co.jp

「はじめのいっぽ」を支援します
私たちにはあなたの力が必要です！
コミュニティ・ソーシャル・ファーム

多様な人たちが集まり、一緒に働き、一緒にうまい
お昼ご飯を食べ、そして互いに支え合いながら自分
にできる事を頑張れる場所です。本人だけではなく
家族の方、そして本人・家族一緒に体験の受入れも
可能です。長岡駅からの無料送迎も有り！

■日時 月、火、木、金 9時～16時 ※時間相談可

■場所

①地域活動支援センターUNEHAUS（栃尾一之貝）

②信濃川河川敷千秋が原 福祉市民体験農園 OasisR



居場所 就労訓練

ふぁーれ

長岡市城内町 3-5-11（北野ビル1階）
0258-89-7859
info-phare@heart.ocn.ne.jp

生活のしづらさを抱えた人が
気楽に立ち寄れる居場所です

気軽に立ち寄れて、仲間と交流したり、必要に応じ
て相談もできます。

アットホームな雰囲気できつろげる場所です。

■日時 火曜日～土曜日 10:00～17:00

■場所：地域活動支援センターふぁーれ

※ご利用の際は事前にお問い合わせください。



居場所

こんぺいとう

長岡市三ツ郷屋 2-3-11 越路ハイム地域生活支援センター内
0258-27-4266
ibasyo-conpeito@sutokukai.or.jp

開いている時間なら、いつ来ても
いつ帰っても OK。気が向いたとき、
ふらっとお立ち寄りください

外に出てみようかなと思っている人も、まだ外は難
しいと悩んでいる人も、人が苦手なうまく話せない
人も、居るだけでいいんです。
絵を描いたり、本を読んだり、寝転んでみたり。そ
れぞれの時間を過ごせる場所です。

■日時 毎週火・木曜 13:00～16:00

■場所 越路ハイム地域生活支援センター



居場所

居 GURA

長岡市表町 2-2-21
長岡市社会福祉センタートモシア2階
0258-86-0243
n-hss@city.nagaoka.lg.jp

時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っ
ても OK。1人で過ごすことも、相談する
こともできます。気軽にお越しください。

ひきこもり状態にある方、生きづらさを抱える方
で、ちょっと家から外に出て過ごせる場所です。ボ
ードゲームやスクラッチアート、折り紙、パソコン
などの他、相談員と話をすることができます。

■日時 毎週月～金曜 9:00～16:00 (休日・祝日除く)

■場所 長岡市社会福祉センタートモシア2階

