

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 毎週木曜 13:00~16:00
- 場所 越路ハイム地域生活支援センター



公的機関

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

ひきこもりに悩む方と
回復に向けて一緒に考えます

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。



公的機関

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
0258-86-7730

「働く」への第一歩を応援します

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。



公的機関

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-shakyo.or.jp

生きづらさを抱える方の活動や
居場所づくり支援

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。



公的機関

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

生活困窮者の自立を支援

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。



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

ひとりで悩まず
お気軽にご相談ください

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。



ひきこもり支援の 地域資源ガイド

「ひきこもり」は、自室や家からほとんど出ず、
近所に買い物に行くなど以外に外出をしない状態が、
おおむね6か月以上続く状態をいいます。

身近な人がひきこもりになったとき、
それを受け入れることは容易ではありません。
しかし、当事者が安心、安全と思える環境と、
周囲の理解があれば、道は開けます。
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、当事者、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。

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。
- ・お話を伺い、適切な支援を一緒に考えます。
- ・ご利用は無料。
- ・相談内容などのプライバシーは厳守します。

長岡市ひきこもり相談支援室

〒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

KHJ にいがた「秋桜の会」長岡支部

090-8873-4453 (三膳)
khj-niigata@amail.plala.or.jp

ひきこもり・不登校の子供を抱える
親・家族の会

ひきこもりの家族会、ピアカウンセリング(同じ悩みを
持つ仲間が、お互いの苦しさ、つらさを話し合うことで、
悩みを分かち合い、助言しあっていくこと)を交えたサ
ークル会を行っています。一緒に話し合いませんか？

- 不定期開催。電話、メールでお問い合わせ
ください。



家族会

ひきこもりの子をもつ親の会「すだちの杜」

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 まちなかキャンパス長岡



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QR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 ゆりり屋
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 ゆりり屋(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

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



家族会

フォルトネット

十日町市昭和町 1-141-2
090-4955-4169 (関口)
sp9d8w99@friend.ocn.ne.jp

当事者だから伝えられる言葉、
感じる心を発信

ひきこもり経験者の家族で立ち上げた会です。
自分たちの学びの場「お茶にしようじゃねえ会」と「家族
会」を開催。

- 日時 お茶にしようじゃねえ会 第1金曜 13:30~15:00
家族会 第3金曜 13:30~15:00
- 場所 十日町市市民活動センター十じろう
1階「よりみち」



家族会

フォルトネット小千谷

小千谷市東栄 1-5-6
080-6607-6398 (荻野)
kk.ogino@gmail.com

ひきこもり支援の第一段階である
不登校、ひきこもりの家族の支援

不登校やひきこもりの家族の座談会「待つ茶会」(動き出
す気になるまで、時間がかかってもお茶を飲みながら待
つ会)を開催しています。

- 日時 第3日曜 13:30~16:00
- 場所 小千谷市東栄 1-5-6 荻野宅
- 参加費 300円



居場所

トモニーながおか「水曜茶話会」

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

生きづらさを抱える人と
その家族のお茶会

生きづらさを抱える人とその家族が、お茶を飲みながら
ホッとひと息ついたり、気軽におしゃべりができる場所
です。

- 日時 第4水曜 13:00~16:00
- 場所 ゆりり屋
- 参加費 500円(中学生以下無料)



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 ゆりり屋
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の居場所

不登校やひきこもりなどの生きづらさを抱える人が、思
い思いの時間を過ごせて、家族以外の誰かとつながれる
場所です。

- 日時 第2・4水曜 13:00~16:00
- 場所 ゆりり屋(旭町 1-3-15)



居場所
就労訓練

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。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
②信濃川河川敷千秋が原 福祉市民
体験農園 OasisR



居場所

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。

- 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

