

○ハローワーク **ハローワーク**

ハローワーク長野 わかもの支援窓口	026-228-1300	長野市中御所3-2-3
ハローワーク松本 わかもの支援コーナー	0263-27-0111	松本市庄内3-6-21
ハローワーク上田 わかもの支援窓口	0268-23-8609	上田市天神2-4-70
ハローワーク飯田 わかもの支援窓口	0265-24-8609	飯田市大久保町2637-3
ハローワーク伊那 わかもの支援窓口	0265-73-8609	伊那市狐島4098-3
ハローワーク篠ノ井	026-293-8609	長野市篠ノ井布施高田 826-1
ハローワーク飯山	0269-62-8609	飯山市飯山186-4
ハローワーク木曾福島	0264-22-2233	木曾郡木曾町福島5056-1
ハローワーク佐久	0267-62-8609	佐久市大字原565-1
ハローワーク小諸(出)	0267-23-8609	小諸市御幸町2-3-18
ハローワーク大町	0261-22-0340	大町市大町2715-4
ハローワーク須坂	026-248-8609	須坂市墨坂2-2-17
ハローワーク諏訪 わかもの支援窓口	0266-58-8609	諏訪市上川3-2503-1
ハローワーク岡谷(出) わかもの支援窓口	0266-23-8609	岡谷市中央町1-8-4

○ふるさとハローワーク(地域職業相談室) **地域**

塩尻市ふるさとハローワーク	0263-52-5588	塩尻市大門1番町12-2 塩尻市市民交流センター4階
安曇野市ふるさとハローワーク	0263-71-1586	安曇野市豊科4960-1 長野県安曇野庁舎 1階
駒ヶ根市地域職業相談室	0265-81-7177	駒ヶ根市中央3番5号 駒ヶ根駅前ビルアルパ3階
千曲市ふるさとハローワーク	026-261-3609	千曲市杭瀬下2-1 千曲市役所 2階
中野市地域職業相談室	0269-23-4710	中野市南宮1-11 中野市役所南宮庁舎内
茅野市地域職業相談室	0266-72-2029	茅野市ちの3502-1 茅野駅前ベルビア 2階

○新卒応援ハローワーク

新卒応援ハローワーク長野 [長野学生就職支援室]	026-228-0989	長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぶら座4階
新卒応援ハローワーク松本 [ヤングハローワーク松本]	0263-31-8600	松本市深志1-4-25 松本フ コク生命駅前ビル1F

○就活をまるごとサポート **ジョブカフェ**

ジョブカフェ信州 松本センター	0263-39-2250	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	長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 4 階
ジョブカフェいいだ	0265-22-4511 (内線 3514)	飯田市大久保町2534 飯田市役 所A棟3階 産業振興課内

○働くために必要な技術や、技能を学べる。 **工短・技専 ポリテク**

◇工科短期大学校・技術専門学校 のお問合せ	026-235-7199	長野市大字南長野字 幅下692-2
長野県産業労働部人材育成課	026-243-1001	長野市吉田4-25-12
ポリテクセンター長野	0263-58-2905	松本市寿北7-17-1

○メールや、夜間・休日・就活や職場の悩み相談を受付けています。

若年者地域連携事業推進センター	0263-27-5010	松本市筑摩1-11-20 上條ビル2F
-----------------	--------------	------------------------

「学校をやめたけれど、社会人はまだ不安だな…」というかたへ

○地域若者サポートステーション **サポステ**

ながの若者サポートステーション	026-213-6051	長野市新田町 1482-2 ロン都新田町ビル
若者サポートステーション・シナノ	0268-75-2383	上田市大手2丁目3-4 大手ビル2F
しおじり若者サポートステーション	0263-54-6155	塩尻市広丘原新田282- 2
いな若者サポートステーション	0265-96-7273	伊那市山寺1851-1 福沢ビル2F

○民間支援団体によるサポートに関するお問い合わせ

長野県県民文化部 次世代サポート課	026-235-7210	長野市大字南長野字幅 下692-2
----------------------	--------------	----------------------

「なかなか外に出られない」「人とのコミュニケーションで気になる事がある」
「社会に出たけれど、生活が不安…」様々な問題を抱えているかたへ

○こころのことに関するご相談は

長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	長野市若里7-1-7
---------------	--------------	------------

○生活上の様々な問題のご相談は **まいさぼ**

県内24か所の「生活就労支援センター まいさぼ」へ

◇市にお住まいの方は、お住まいの市センターへ
◇町村にお住まいの方は、お住まいの地域を所轄する各センターへご相談下さい。
長野県健康福祉部地域福祉課 026-235-7094 長野市大字南長野字幅
下692-2
自立支援・援護係
信州パーソナルサポート事業本部 026-226-2035 長野市若里7-1-7
まいさぼ信州 長野県社会福祉協議会

「これからも勉強を続けたい」「働きながら勉強したいかたへ

○通信制がある県立高等学校

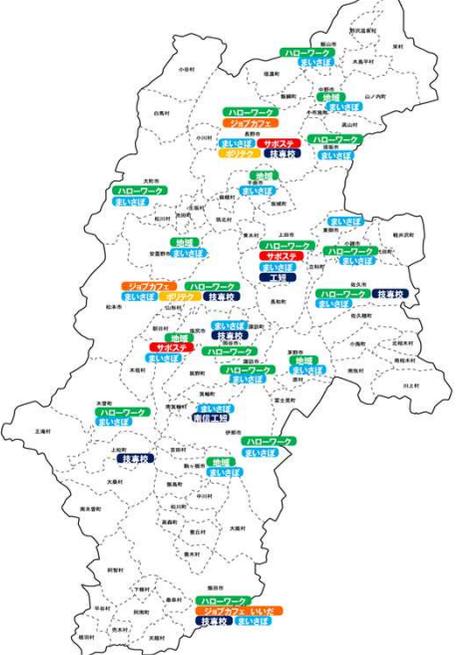
長野西高等学校	026-234-2261	長野市箱清水3-8-5
松本筑摩高等学校	0263-47-1351	松本市島立2237

○私立学校の情報

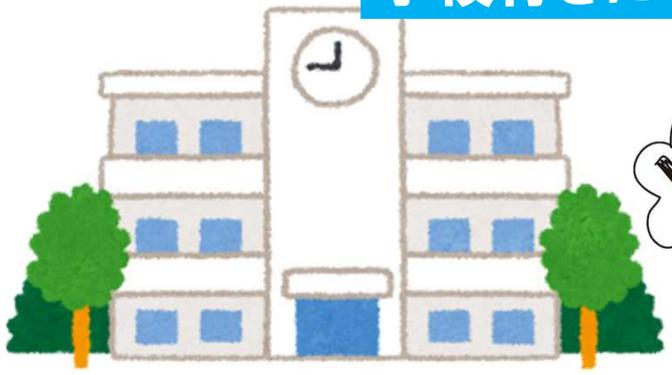
長野県県民文化部 私学振興課	026-235-7058	長野市大字南長野字幅 下692-2
-------------------	--------------	----------------------

○高等学校卒業程度認定試験[高卒認定]に関するお問合せ

長野県教育委員会 事務局高校教育課	026-235-7429	長野市大字南長野字幅 下692-2
----------------------	--------------	----------------------



学校行きにくい...



Yes

Check!!

学校やめちゃう?

卒業したけど働いてない...

No

Yes

これから、どうする!?

開いてCheck!!

ながのけん

就職支援マップ

Check!!

将来のシューカツを考えたとき、学校と違う道考えたとき、一緒に考えよう

長野労働局

学校、辞めちゃった！
でも、家にいると親がうるさい...

とりあえず
バイトでいいよね。

Yes
ちょっと
待った！
本当にフリーターでいいの？
あなたの40代、考えてみて！

正社員vsフリーター

- ✓ 正社員は基本的に「月給制」です。休みの多い・少ないで賃金が変わりません。フリーターは休みが多ければ、その分賃金は下がります！
- ✓ 生涯賃金は、正社員はフリーターの3~4倍！！とされています。
- ✓ 正社員には社員教育制度がある企業がほとんどです。
- ✓ 結婚願望「正社員>フリーター」なんて調査も...



資格とか経験とか
ゼツタイ必要??

●「資格や技術がないから」とあきらめないでください。「職業訓練」で働くために必要な技術や技能を身につけて就職する方法もあります。訓練の相談や申込みもハローワークで受付けています。

- ◆工科短期大学校・技術専門学校
県内8か所にあります
(工短(上田)・南信工短(伊那)
長野・松本・岡谷・飯田・佐久・上松)
- 問 長野県産業労働部 人材育成課
TEL 026-235-7199
- ◆ポリテクセンター
長野 TEL 026-243-1001
松本 TEL 0263-58-2905

お仕事スタート!でも...話が違う!
もしかしてブラック!? これってありなの?

働くときに、知っていてほしい。あなたのために大切な法律、働く人を守るための労働関係の法律の総称が「労働法」です。働く前に、自分のために知っておきたいルール。基礎知識を身につけて、働く条件をよく確認し安心して仕事を始めましょう。

「これってあり? まんが 知って役立つ労働法Q&A」
スマホでチェック!
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/mangaroudouhou .htm

働くなら正社員でしょ!
でも、どうしたらいいの?



どうやって探す? どうやって応募する?
面接!?超緊張するんですけど~
履歴書、自己PR?何のこっちゃ

ハローワークに行ってみよう!!

まずは相談!

●職業相談コーナーで相談してみよう!
「どんな仕事に向いているのかな」
「やりたいことが見つからない」
「仕事の探し方が分からない」
「求人票ってどうやって見るの?」etc...
一緒に仕事を検索したり、いろいろな相談ができます。

●求人公開パソコンでは、全国の求人を見ることができます。



☆自宅からハローワークの求人を見ることができます。

ハローワークインターネットサービス 検索
https://www.hellowork.go.jp/

ハローワークは どこにあるの?

近くのハローワークはココから検索→
https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/
長野労働局のホームページ

学校辞めてないけど。
辞めたけどなかなか踏み出せない。

But... 家にひきこもっちゃった
でも、このままでいいのかな

長野県精神保健福祉センターではあなたやご家族からの相談を電話で受付けています。こんなこと感じていませんか?
「何かしなければ、と思っているけど...」
「どこに相談していいかわからない」「学校や職場、人とのコミュニケーションや行動で気になる事がある...」

問【併設機関】
長野県発達障がい者支援センター 電話で相談
長野県ひきこもり支援センター
TEL 026-227-1810 (平日 8:30~17:15)
☆心の健康に関する悩みは、各地域の保健福祉事務所・保健所や市町村の保健福祉担当課でも受付けています。

But... 実はコミュニケーションが苦手
人間関係ってむずかしそう、「社会」はまだ不安。

地域若者サポートステーションでは、長野・上田・塩尻・伊那の4か所で★就職を目指しているけれど「今はまだ社会に出る自信が無い...」「コミュニケーションが苦手だな...」という方のサポートをしています。
★ご家族からのご相談も受付けています。
◆北信地域(長野市) ながの若者サポートステーション
TEL 026-213-6051
◆東信地域(上田市) 若者サポートステーション・シナノ
TEL 0268-75-2383
◆中信地域(塩尻市) おしおり若者サポートステーション
TEL 0263-54-6155
◆南信地域(伊那市) いな若者サポートステーション
TEL 0265-96-7273

サポステでゆっくりはじめよう

生活が心配...
何とかしたい。

「収入が不安定で生活が心配...」「なかなか就職できない...」
まいさぼでは様々な「仕事」や「生活」の悩みを抱えた方の相談を受け付けています。一人ひとりの状況に合った解決方法を考え、生活の自立に向けたお手伝いをしています。
問 ◆長野県健康福祉部 地域福祉課自立支援・援護係
TEL 026-235-7094
◆信州パーソナルサポート事業本部
TEL 026-226-2035

やりたい事がわからない...。仕事の体験してみたいな!

ジョブカフェ信州に行ってみよう!

こんな相談
・就活ってどうすればいいの?
・どんな仕事に向いているのかな...?
・仕事の体験してみたい。(ジョブチャレ)

キャリアカウンセリングコーナー
ジョブチャレ相談コーナー

情報コーナー
適性診断
どんな仕事に興味があるかな? パソコンでチェック!

ヤングハローワーク
職業相談コーナー
・仕事の紹介
・企業へ応募
・仕事探しの相談ができます。

企業情報
・就活セミナー情報
・職業訓練情報 等
自由にチェックできるよ。

ハローワーク 求人公開 パソコンコーナー
入口 受付



ジョブカフェ信州は 松本と長野にあるよ

ジョブカフェ信州は相談やセミナー、就労体験、職業紹介まで、あなたの「仕事探し」をお手伝いする場所です。
長野分室では、同じフロアのハローワークで職業紹介をしています。

問 ジョブカフェ信州
◆松本センター (平日8:30~17:15)
TEL 0263-39-2250
◆長野分室 (平日9:00~17:15)
TEL 026-228-0320

◆出張相談もしています。
・市町村で開催「ミニジョブカフェ」
・地域キャリア・コンサルティング

ジョブカフェ信州 検索
https://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/
★40代前半までの方を対象としています。

なかなか昼間時間がない、外に出たくない...
メールとか、夜に相談できないの?

「昼間なかなか外に出られない...」「アルバイトしながら正社員をめざしたい」「仕事の悩み、聞いて欲しい!」
平日にジョブカフェやハローワークになかなか行けない方のために、メールや夜間・休日に相談できます。

問 若年者地域連携事業推進センター
TEL 0263-27-5010
★夜間相談: 松本・他会場随時 ★休日相談: 長野・松本
メール相談は 24時間受付中
ジョブカフェ信州 検索
http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.lg.jp/

