



岐阜県在住で、概ね18歳以上65歳未満の

人や社会と関わることに不安がある
今後の生活やお金・収入に不安がある **あなた** に・・・

2026 **ぎ** **ふ** ひきこもり Re:スタート



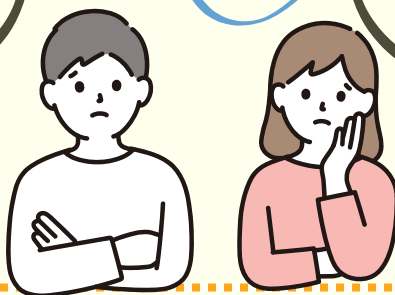
ひきこもりがちな生活が続いているが、今より一歩踏み出したい、社会とつながりたい・・・

「このままではまずい！」と分かっているけれど、自分一人ではどうしていいのかわからない・・・

「働くことがいい」とぼんやり思っているが、動けない・・・

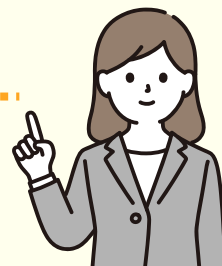
生活を立て直したいけれど、何をどうしたらいいのかわからない・・・

こんな
お悩み
ありませんか？



あなたの不安や悩みを一緒に考えます

詳しくは裏面をご覧ください



お問合せ・お申込み

伴走型ひきこもり支援窓口 (担当：アベ、オガワ) 受付：オープン日 9:00～17:00

プログラムの3つの特徴

- 1 経験豊富なキャリアコンサルタントが、個人が抱える**お困り事に寄り添い、サポート**します。
- 2 **あなたに合った活動**を、ひとつひとつ、担当のキャリアコンサルタントがサポートします。
- 3 孤独だと思いがちな道のりですが、**具体的なスケジュールを一緒に**立てながら、サポートします。

プログラムの流れ

初回相談・登録

個別相談、個別サポート
ミニ講座

社会参加・就労へ



プログラムの4つの内容

個別相談

じっくりとお話を伺い、個々が抱える困り事に対して具体的な解決策を探していきます。

(相談は、来所・電話・オンラインで対応可能です)

個別サポート

- 応募書類作成
- 面接対策
- ハローワーク等への同行 など

グループワーク (ミニ講座)

- **みんなでワイワイ**…ゲームなどを通してゆる〜くコミュニケーションを楽しみます。
- **かたり場**…ホッと肩の力を抜いて安心しておしゃべりできるひとときです。

働く準備プログラム (ミニ講座)

- 就活セミナー
- 働くための基礎知識講座
- ビジスマナー講座
- 適職診断 など

オープン日カレンダー

14:00~15:00 ミニ講座開催

	自己理解プログラム	グループワーク みんなでワイワイ	自己理解プログラム	グループワーク かたり場		自己理解プログラム	グループワーク みんなでワイワイ	自己理解プログラム	グループワーク かたり場
2026年4月	7	14	21	28	10月	6	13	20	27
5月	12	19	26	6/2	11月	4 (水)	10	17	24
6月	9	16	23	30	12月	1	8	15	22
7月	7	14	21	28	2027年1月	5	12	19	26
8月	4	12 (水)	18	25	2月	2	9	16	24 (水)
9月	1	8	15	29	3月	2	9	16	23

お問合せ・お申込み



伴走型ひきこもり支援窓口 (担当: アベ、オガワ) 受付: オープン日 9:00~17:00

☎ 058-216-0520

✉ info@sus-sup.org

🌐 <https://hikikomori-restart.com/>