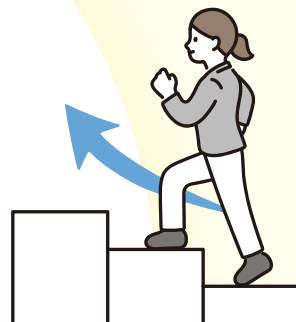




岐阜県在住で、概ね18歳以上65歳未満の

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 ぶ ひきこもり Re:スタート



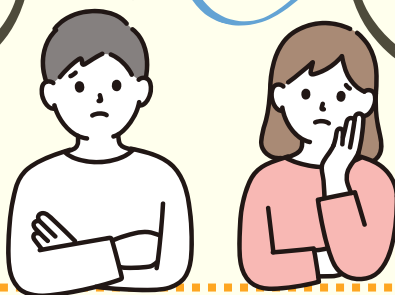
ひきこもりがちな生活
が続いているが、今より
一歩踏み出したい、
社会とつながりたい・・・

「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・・・

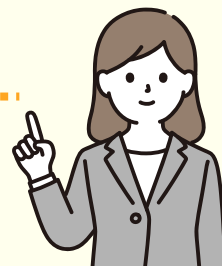
生活を立て直したいけ
れど、何をしたらら
いいのかわからな
い・・・

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



☎ 058-216-0520 ✉ info@sus-sup.org 🌐 <https://hikikomori-restart.com/>
📍 一般社団法人サステイナブル・サポート内 (〒500-8175 岐阜市長住町2-7 アーバンフロントビル3F)

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
- ・ビジネスマナー講座
- ・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/>