

## 他の相談窓口

### 上越市の機関

- 上越市すこやかなくらし包括支援センター  
(福祉総合相談)  
☎ 025-526-5623 (月～金曜日)
- 上越地域若者サポートステーション(就労相談)  
☎ 025-524-3185 (月～金曜日)

### その他の機関

- 上越児童相談所(18歳未満の子どもの相談)  
☎ 025-524-3355 (月～金曜日)
- 上越保健所(こころの相談)  
☎ 025-524-6132 (月～金曜日)
- 新潟いのちの電話上越(年中無休24時間対応)  
☎ 025-522-4343
- NPO法人 えちご若者元気塾(若者の居場所)  
☎ 080-4891-6244 (木曜日のみ)

## 若者の居場所

対象

15歳からの若者とその保護者

時間

月～金曜日 9:00～17:00

場所

上越市教育プラザ内  
上越市青少年健全育成センター  
相談電話: 025-545-9249

住所

上越市下門前 1770

15歳からの  
若者を応援します

**F i t**

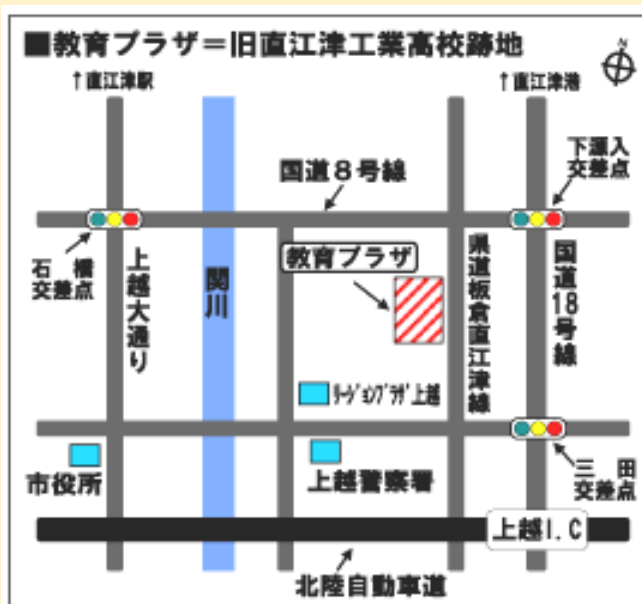
(ふいっと)

家から一歩外に  
出たいと思っている  
あなたを応援します



勇気を出して、まずは電話を！

上越市若者ほっとライン  
相談電話  
**025-545-9249**



教育、医療、福祉、就労などの関連機関と連携し、相談しながら、一人ひとりの自立を支援していきます。

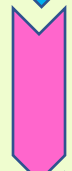
## 相談する



相談受付(電話)・・・  
相談の予約日を決めます。



相談・・・  
思いを大切に話を聞きます。



Fitでの支援・・・  
「やってみようかな」と思ったら、  
Fitで過ごしてみましょう。



ご家族の相談でも大丈夫です。



## Fitで過ごす



何をするか自分で決めます

例えば



- 悩みを話す
- 好きな本を読む
- 進路について調べる
- 資格取得について調べる
- 必要とする勉強にとりくむ
- コンビニやスーパーで買い物を  
する体験をしてみる
- 一人で電車やバスで外出する  
ための方法を一緒に考える
- スマホを見たり、マンガを読んだり  
する
- 卓球・オセロ・将棋・絵を描くなど  
の趣味の活動をする
- とりあえずここで過ごしてみる

## 専門家につながる



- 学びたい、自立したい若者を  
適切な相談機関に紹介します。
- 専門家は、自分にあった手立  
てを知りたいと思うあなたを  
応援します。
- 相談機関につながる時は Fit  
担当者が同行することもでき  
ます。

