

生活就労支援センター まいさぽ が みなさんの自立した生活・就労の お手伝いをします

生活就労支援センター“まいさぽ”は、生活困窮者自立支援法に基づき、
県（町村にお住まいの方を対象）及び各市（それぞれの市にお住まいの方を対象）が設置しています。
支援員が相談者の課題を把握し、相談者の状況に応じた支援プランを立てながら
さまざまな支援を行います。

困 り ご と は 人 そ れ そ れ …

仕事を探しているけど
なかなか就職できない。

**仕事
の悩み**

働きたいけど自信がない。

仕事が長続きしない。

生活のリズムをうまく
作ることができない。

**生活
の悩み**

長く引きこもっていたので
人と関わることに不安がある。

今のままでは将来が不安。

一人で
悩まないで
まずはご相談
ください！

**家計
の悩み**

家賃が払えないので
家を出なければ
いけないかも。

ライフラインが止められそう。

子どもの就学費用が払えるか
不安。

食べるものや着るものが
買えない。

**健康
の悩み**

持病を抱えながら働いていけるか不安。

病院に行きたいけどお金がない。

“まいさぽ”は、あなたと一緒に“マイサポートプラン”を作って
解決に歩み出すお手伝いをします

ご相談の流れ…

受けとめます

あなたの悩みに寄り添いお話を
お聞きます。

整えます

困っていること、課題となっ
ていることを整理します。

支援します

解決に向けて支援プランを
立て、支援を行います。

継続的に
支援を行
います

まずはお気軽にご相談ください！

●お近くのまいさぽはこちら

まいさぽ下伊那

〒395-0084 飯田市鈴加町 2-21 斉藤ビル 2 階

☎0265-49-4380 | 相談受付時間
9:30~17:00(月~金(休日を除く))

✉ps-shimoina@nsyakyo.or.jp

LINE からでも相談
お受けしています



あなたらしい生活や就労をサポート!

生活に困っているけど、どうしたらいいのか分からない。

どうしたらいいのかは分かっているけど、なかなか動き出せない。

私たち生活就労支援センター“まいさぼ”は、包括的・継続的な支援で
困りごとの解決にむけてサポートしていきます。

“まいさぼ”が どんな相談も受けとめます

仕事を
したくても
見つから
ない

ひきこもり
状態から抜け
出したい

病気があり
仕事や生活が
不安…

仕事を
離れてから
なかなか就職
できない

生活に
困っているけど
頼れる人が
いない

こんな困りごとに、まいさぼが寄り添い、
一緒に考えていきます。

相談無料・秘密厳守。一人で悩まず、まずはご相談ください。