

こころの悩み電話相談窓口

なんだかいつもの自分
と違うかも…

悩みがあるけど、どうすれば
いいかわからない…

＼そんな時は迷わずご相談を！／

気分が沈む、眠れない、食欲がない…など、最近いつもと様子が違う、なんてことはありませんか？

実はそれは、こころが発しているSOSのサインかもしれません。いつもの自分と少しでも違うと感じたら、下記へお気軽にご相談ください。

こころの相談窓口

(長野県精神保健福祉センター)

☎026-266-0280

受付時間 ⇒ 8:30~17:15 (土日祝日を除く)

こころの健康に
関する相談を
お受けします

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

受付時間 ⇒ 9:30~16:00

18:30~22:00 (土日祝日を除く)

(終了は22:30)

“消えてしまいたい”
“家族や知人に死にた
いと訴える人がいる”
“身内が自殺してつら
い” など自殺に関する
相談をお受けします

社会福祉法人長野いのちの電話

☎026-223-4343 (長野)

☎0263-29-1414 (松本)

受付時間 ⇒ 11:00~22:00 (年中無休)

●フリーダイヤル (毎月10日)

☎0120-783-556

受付時間 ⇒ 8:00~翌日8:00

電話をとおして
共に考え、感じ、
援助します

よりそいホットライン

(厚生労働省 補助事業)

☎0120-279-338

受付時間 ⇒ 年中無休24時間

どんな悩みにも
寄り添います

未成年者の相談窓口

学校に行きたくない、誰も気持ちをわかってくれない…、

そんなところの悩み、誰かに話してみませんか？

話を聞いてくれる人がいます。SOSを出すことは決して恥ずかしいことではありません。勇気を出して、相談してみてください。

24時間子どもSOSダイヤル

(学校生活相談センター)

☎0120-0-78310

受付時間：年中無休24時間

学校生活に関する
様々なご相談に
お応えします

長野県子ども支援センター

☎0800-800-8035

受付時間：10:00~18:00 (日・祝日を除く)

子どもたちの様々
なご相談に
お応えします

ヤングテレホン

(県警人身安全・少年課)

☎026-232-4970

受付時間：年中無休24時間

少年問題に関する様々
なご相談にお答えします。
(保護者の皆様からの相
談にもお応えします)

18歳以下専用の相談窓口

チャイルドライン

☎0120-99-7777

受付時間：16:00~21:00 (日曜日除く)

困りごと、
悩みごとの声を
受け止めます

県内中高生専用の相談窓口

LINE相談「ひとりで悩まないで@長野」

☎受付期間

令和3年4月1日~令和4年3月31日 (毎週水曜日)

☎受付時間

18:00~21:00 (終了 21:30)

※上記以外の実施期間等の内容は、長野県教育委員会心の支援課のホームページからご確認ください。
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/shido/sodan/line.html>

友だち追加用URL

<https://lin.ee/wpL3GsJo>

SNS相談窓口



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

電話では相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも相談できます。

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



受付時間

月・水・金・土：11時00分から16時00分（終了：16時30分）
月・火・木・金・日：17時00分から22時00分（終了：22時30分）

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Twitter



Facebook



チャット



受付時間

毎日：12時00分から15時00分（終了：15時50分）
17時00分から20時00分（終了：20時50分）
21時00分から23時00分（終了：23時50分）

1日1回50分まで

NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE @bondproject

メール hear@bondproject.jp（メールは24時間受付）



LINE



受付時間

月・水・木・金・土：10時00分から21時30分（終了：22時00分）

相談窓口を案内しているウェブサイト



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

抱えている悩みをどこに相談して良いか分からない時は、
こちらのウェブサイトをご覧ください。

さまざまな方法の相談窓口をご紹介します。

長野県保健・疾病対策課 [県内各種相談窓口について]

「こころの健康」「未成年者の悩み（学校など）」
「LINE（中高生専用）・SNSでの相談」
「家庭問題（DV、子育て、性被害）」「経済・生活・勤務問題」
の 카테고리に分けて、それぞれの相談窓口を掲載しています。

▶URL

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/zisatsutaisaku/soudanmadoguchi.html>



厚生労働省 [まもろうよ ところ]

相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報を
わかりやすくまとめたサイトです。

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、
気軽に相談できる場所があります。

相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで
話してみませんか？

▶URL <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



厚生労働省 [支援情報検索サイト]

どこに相談したらいいかわからない時には、
「支援情報検索サイト」で悩み別、方法別、地域別ごとに、
あなたに合った相談窓口を検索することができます。
悩んでいる方も、支えたい方も多種多様な悩みをご相談
いただけます。

▶URL <http://shienjoho.go.jp/>

