

# 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。

## 長野県精神保健福祉センター (こころの相談)

☎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)

☎0263-88-8776 (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（年末年始を除く）

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5年4月1日～令和6年3月31日

毎週水曜日と次の期間の日曜日（4/9～30・7・8・9・1・3月）

☞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/EjAKtzN>

## 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は**支援情報検索サイト**にて  
**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。



<http://shienjoho.go.jp/>

## SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

## 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」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、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がりも行います。

LINE

@yorisoi-chat



Webからの相談

<https://www.lsystem.org/web>



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>



## 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、Facebook）およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。



LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

LINE



Facebook



ウェブチャット



## NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、  
誰でも無料・匿名で  
利用できるチャット  
相談窓口です。  
(24時間365日)

チャット

<https://talkme.jp/>



## 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



# 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」  
のカテゴリーに分けて、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 こころ」

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/>

