

IX 様々な悩みに対応した相談機関

(1) 社会福祉協議会

社会福祉協議会は、地域における住民組織と公民の社会福祉事業関係者等により組織されています。誰もが安心して生活できる地域社会の実現を目指し、住民の福祉活動の組織化、社会福祉を目的とする事業の連絡調整及び事業の企画・実施などを行う民間機関で、県と各市町村に設置されています。

社会福祉協議会の主な活動

- ① 高齢者、児童、障がい者、ひとり親家庭等福祉活動の推進
- ② ボランティア活動の育成援助
- ③ 生活福祉資金貸付金の取扱
- ④ 心配ごと相談所の設置
- ⑤ 民生・児童委員活動の援助
- ⑥ 共同募金活動への協力
- ⑦ 居宅介護等事業の実施
- ⑧ 日常生活自立支援事業など権利擁護に関わる相談
- ⑨ その他地域の福祉を高める活動

■長野県社会福祉協議会

住所：〒380-0936 長野市中御所岡田98-1(長野保健福祉事務所庁舎内)
電話：026-228-4244

■福祉サービスに関する苦情に関わる相談（長野県福祉サービス運営適正化委員会）

この事業は、社会福祉法に基づき高齢者・障がい者・児童等に対する施設及び在宅のサービスに対する苦情相談に応じるものです。相談は、第三者的機関である「長野県福祉サービス運営適正化委員会」が対応します。

電話：026-226-2210（苦情受付専用電話）平日 9:00～17:00 FAX：026-228-0130

■市町村社会福祉協議会

※長野県社会福祉協議会（電話：026-228-4244）、各市町村にお問い合わせください。

(2) 児童相談所

児童相談所は児童福祉法に基づいて設置された県の機関で、18歳未満の児童の養護・障がい・非行・不登校・虐待その他のさまざまな問題について相談に応じています。相談には児童福祉司・児童心理司等の専門職員があたり、児童及び家庭について必要な調査をし、知能や性格、行動、健康等について総合的な判定を行い、必要な助言・指導、施設への入所、里親委託等を行い、問題の解決に努めます。また、必要に応じて児童を一時保護することもできます。知的障がい児・者の療育手帳の判定も行っています。

名 称	〒	所 在 地	電 話
中央児童相談所	380-0872	長野市大字南長野妻科 282-7	026-238-8010
松本児童相談所	390-1401	松本市波田9986	0263-91-3370
飯田児童相談所	395-0157	飯田市大瀬木1107-54	0265-25-8300
諏訪児童相談所	392-0131	諏訪市大字湖南3248-3	0266-52-0056
佐久児童相談所	385-0022	佐久市岩村田3152-1	0267-67-3437

(3) 総合教育センター・教育事務所

長野県の教育委員会の現地機関の中には、教職員の研修や教育に関する研究・調査などを行っている総合教育センターと、市町村教育事務の指導・助言や各学校の連絡調整などを行っている教育事務所があります。

どちらの機関も学校生活の悩み、学習や進路などの悩み、子どもへの接し方など教育に関する諸問題に対応する相談窓口を設置しています。

名 称	〒	所 在 地	相 談 電 話
総合教育センター	399-0711	塩尻市大字片丘字南唐沢6342-4	0263-53-8800
東信教育事務所	384-0006	小諸市与良町6-5-5	0267-24-5570
南信教育事務所	396-8666	伊那市荒井3497 伊那合同庁舎内	0265-72-4647
南信教育事務所 飯田事務所	395-0034	飯田市追手町2-678 飯田合同庁舎内	0265-53-0462
中信教育事務所	390-0852	松本市島立1020 松本合同庁舎内	0263-47-7830
北信教育事務所	380-0836	長野市南長野南県町686-1 長野合同庁舎内	026-232-7830

(4) 女性相談支援センター（配偶者暴力相談支援センター）

女性が家庭や生活の中で抱える悩みや困りごとへの相談や各種情報提供を行います。配偶者暴力相談支援センターとして、配偶者からの暴力による相談に応じています。

相談電話：026-235-5710（平日8:30～17:15）
面接相談：要予約

(5) 男女共同参画センター（あいとぴあ）

男女共同参画社会の形成に向け、各種講座や研修会を開催しています。

また、女性が抱える困り事、悩み事などの相談に応じるため、一般相談、法律相談、女性のためのカウンセリングを行っています。配偶者暴力相談支援センターの機能も付置し、配偶者からの暴力についての相談や各種情報の提供も行っています。

男性のための相談も行っています。

住所：〒394-0081 岡谷市長地権現町4-11-51 電話：0266-22-5781
相談専用電話：0266-22-8822

◎一般相談（電話）：火～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:30

（面接）：予約が必要です。相談電話にて予約をしてください。

◎法律相談（要予約）：第1木曜日13:00～16:00 / 第3木曜日11:00～12:00

※第3木曜日は会場：長野県立図書館（長野市）

◎女性のためのカウンセリング（要予約）：第2土・第4金曜日 10:00～15:00

◎男性のための相談

相談専用電話：0266-22-7111（毎週金曜日17:00～19:00）※男性相談員がお聴きします。

(6) いのちの電話

名 称		相 談 内 容	電 話
長野いのちの電話		生きていく上での様々な悩み 自殺防止	<長野>026-223-4343 <松本>0263-88-8776 11:00～22:00
日 本 い の ち の 電 話 連 盟	フリーダイヤル相談		0120-783-556 毎日 16:00～21:00 毎月10日のみ 8:00～翌日8:00
	ナビダイヤル受付センター		0570-783-556 10:00～22:00
	インターネット相談		https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php

(7) 自死遺族に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人 全国自死遺族 総合支援センター)	身近な人(親族をはじめ恋人、職場 の同僚、級友等々)を自死・自殺で亡 くした方のための電話及びメールで の相談	03-3261-4350 毎週木・日曜日(祝日を除く) 10:00~18:00
メールによる自死遺族のわか ちあいと相談 (NPO法人 全国自死遺族 総合支援センター)		相談フォーム https://izoku-center.or.jp/mail/soudan/
全国自死遺族法律相談ホッ トライン (自死遺族支援弁護士)	大切な人を自死(自殺)で亡くされた 方の法律相談。 (弁護団の弁護士が直接対応)	050-5526-1044 毎週水曜日(祝日を除く) 12:00~15:00 【ホットラインの受付時間以外の 相談】 自死遺族支援弁護士事務所(弁護士 法人ライフパートナー法律事務所内) 06-6949-8277 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~18:00 ※メール(ホームページの相談フォー ム)、手紙での相談も受け付けてい ます。
自死遺族傾聴電話 (NPO法人 グリーフケア・サ ポートプラザ)	自死遺族の方のための傾聴電話	03-3796-5453 毎週火・木・土曜日 11:00~17:00
※ご家族を自死で亡くされた方の自助グループについては、100ページ参照。		

(8) よりそいホットライン

名 称	相 談 内 容	電 話
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包 摂サポートセンター)	暮らしの中で困っていること、外国語 による相談、性暴力・DVなど女性の相 談、性的指向や性自認などに関わる相 談、死にたいほどつらい方、さまざま な災害に被災された方からの相談	0120-279-338 24時間 通話料無料

(9) LINE等による相談

名 称	相 談 方 法	時 間
	<p>「#いのちSOS」 「死にたい」「消えたい」と感じている人のための自殺予防専用の相談（電話、メール、チャット）</p> <p>電話：0120-061-338 ホームページ：https://www.lifelink.or.jp/inochisos/</p> 	<p>電話 毎日 24時間受付</p> <p>チャット 月・金曜日 6:00～22:30 火・水・木・土・日曜日 8:00～22:30 (22:00まで受付)</p>
NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク	<p>「生きづらびっと」 「死にたい」「消えたい」といったつらい気持ちを話すことのできるSNS相談（LINE、Facebook） ホームページ：https://yorisoi-chat.jp/</p> 	<p>月・金曜日 6:00～22:30 火・水・木・土・日曜日 8:00～22:30 (22:00まで受付)</p>
	<p>「かくれてしまえばいいのです」 生きるのがしんどい人のためのWeb空間 https://kakurega.lifelink.or.jp/</p> 	<p>毎日 24時間利用可能</p>
あなたのいばしょ (NPO法人あなたのいばしょ)	<p>24時間365日利用可能なチャット相談 https://talkme.jp/</p>	<p>毎日 24時間受付</p>

<p>こころのほっとチャット (NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア)</p>	<p>LINE:@kokorohotchat</p>  <p>Facebook:@kokorohotchat</p>  <p>ウェブチャット:https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/</p>	<p>毎日 7:00~23:50 (受付は23:00まで)</p>
<p>10代20代の女性のための相談 (特定非営利活動法人BONDプロジェクト)</p>	<p>LINE:@bondproject</p> 	<p>月、金、土曜日16:30~22:00 (受付は21:30まで)</p>
<p>LINE相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」 (長野県教育委員会)</p>	<p>長野県内の中学生と高校生等を対象に、学校のこと、友だちのことなどをLINEで相談できる窓口</p> <p>※相談時間等が年度ごと異なるため、以下のホームページを参照。 https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/shido/sodan/line.html 以下の二次元コードからもアクセス可能。</p> 	
<p>親子のための相談LINE (長野県)</p>	<p>子育てや親子関係について悩んだときに、子ども(18歳未満)とその保護者の方などが相談できる窓口 月~金曜日 9:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)</p> <p>以下にアクセスし相談する。</p> 	

IX 様々な悩みに応じた相談機関

(10) にんしんSOSながの（妊産婦等生活援助事業）

名 称	相 談 内 容	電 話
にんしんSOSながの （うえだみなみ乳児院）	予期せぬ妊娠や産前・産後の生活で悩み のある方のための相談窓口	フリーダイヤル 0120-68-1192 毎日 24時間対応 メール ninsinsos@keiroen.or. jp

(11) 若年性認知症コールセンター

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県若年性認知症コール センター （NPO法人長野県宅老所・グ ループホーム連絡会）	認知症に関する悩みや疑問の相談 （高齢者の認知症の相談も対応してい る）	0263-31-5006 月～金曜日 13:00～20:00 （土日祝日、年末年始は除く）

(12) 犯罪被害・暴力等に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
犯罪被害者等総合支援窓口 （長野県人権・男女共同参画 課）	犯罪被害に遭われた方やそのご家族など からのご相談やお問い合わせへの対応を し、関係機関、関係団体に関する情報提 供・橋渡しを行うなど、適切な支援を受 けられるよう、総合的な対応を行う。	026-235-7106
認定NPO法人 長野犯罪被害者支援センター	犯罪被害に関する相談及び支援	<長野>026-233-7830 平日（土日祝日を除く） 10:00～16:00 <中信>0263-73-0783 月・水曜日 10:00～16:00 <全国共通ナビダイヤル> 0570-783-554 8:00～21:00 （12/29～1/3を除く）
性犯罪被害ダイヤル サポート110（長野県警察）	性犯罪被害に関する相談	フリーダイヤル 0120-037-555 プッシュ回線 #8103 毎日 24時間対応
警察安全相談窓口 （長野県警察）	犯罪等による被害の未然防止に関する相 談	026-233-9110 プッシュ回線 #9110
児童虐待・DV 24時間 ホットライン（長野県）	児童虐待・DVに関すること	026-219-2413 毎日 24時間対応

長野県性暴力被害者支援センターりんどうハートながの (長野県)	性暴力被害に関する相談及び支援	#8891 (全国共通短縮ダイヤル) 026-235-7123 (24時間ホットライン) 毎日 24時間対応 rindou-heart@pref.nagano.lg.jp (長期連休中は返信に時間がかかる。)
------------------------------------	-----------------	--

(13) 障がい者虐待防止センター

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県障がい者権利擁護 (虐待防止) センター (長野県障がい者支援課)	障がい者の虐待にかかわる通報や届出、支援などの相談	026-235-7107 (虐待相談専用電話) 平日 9:00~16:30 g-boushi@pref.nagano.lg.jp
市町村障がい者虐待防止 センター		各市町村障がい福祉担当課にお問合せください。(45ページ~)
精神科病院における虐待通報 窓口 (長野県疾病・感染症対策課)	精神科病院における職員による虐待にかかわる通報・相談 (虐待を受けたご本人やご家族、発見した方からの通報・相談)	026-235-7109 平日 9:00~16:30

(14) 法律に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
長野家庭裁判所	家庭や親族に関するいろいろな問題についての審判や調停 成年後見制度における後見人の選任等	026-403-2038
上田支部		0268-40-2203
佐久支部		0267-67-1532
松本支部		0263-32-3044
諏訪支部		0266-52-9217
飯田支部		0265-22-0186
伊那支部		0265-72-2757
日本司法支援センター 法テラス	法テラス・サポートダイヤル	0570-078374 平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00
	犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 平日 9:00~21:00 土曜日 9:00~17:00

IX 様々な悩みに応じた相談機関

	法テラス長野	0570-078-327 平日 9:00~17:00
長野県司法書士会	<p><司法書士による電話無料相談></p> <p>○平日 12:00~14:00 (相続のみ12:00~15:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登記手続 電話 026-232-9110 ・相続 電話 026-232-6110 ・消費者及び少額トラブル 電話 026-233-4110 <p>○平日 12:00~15:00 電話 026-232-2110</p> <ul style="list-style-type: none"> ・月曜日：会社法務 電話 026-232-2110 ・火曜日：借地借家 ・水曜日：夫婦・親子 ・木曜日：成年後見 ・金曜日：インターネットトラブル <p>○毎週水曜日 17:00~19:00 電話 026-232-2110</p> <ul style="list-style-type: none"> ・労働トラブル <p>○毎週月曜日 15:00~18:00 生活が苦しい方のための相談窓口 026-233-1000</p> <p>※祝日、GW、お盆、年末年始を除く</p>	

(15) 人権相談に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県人権啓発センター	人権に関する相談	026-274-3232 (相談専用) 火~日曜日 ※県立歴史館の休館日を除く
長野地方法務局人権擁護課	日常生活における人権上の相談	026-235-6611
飯山支局		0269-62-2302
上田支局		0268-23-2001
佐久支局		0267-67-2272
松本支局		0263-32-2571
木曾支局		0264-22-2186
大町支局		0261-22-0379
諏訪支局		0266-52-1043
飯田支局		0265-22-0014
伊那支局		0265-78-3462
みんなの人権110番 (法務省)	差別や虐待、パワーハラスメントなどの人権に関する相談	0570-003-110 平日 8:30~17:15

名 称	相 談 内 容	電 話
女性の人権ホットライン (法務省)	女性の人権に関する相談	0570-070-810 平日 8:30~17:15

(16) 児童・青少年に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
児童虐待・DV24時間 ホットライン (長野県)	児童虐待・DVに関すること	026-219-2413 毎日 24時間対応
電話教育相談 (長野県)	教育相談全般 総合教育センター 県内各教育事務所	58ページをご参照ください
長野県子ども支援センター (長野県)	子どもに関する相談全般	子ども専用無料電話 0800-800-8035 大人専用電話 026-225-9330 月～土曜日10:00～18:00
学校生活相談センター (24時間子どもSOSダイヤル) (長野県教育委員会)	いじめや不登校など、学校生活に関する子どもの悩み相談	0120-0-78310 毎日 24時間対応
県警ヤングテレホンコーナー (長野県警察)	いじめ、不登校、非行、犯罪被害など、少年・少女の悩みや困りごとに関する相談	警察本部 026-232-4970 長野中央署 026-241-0783 上田署 0268-23-0783 伊那署 0265-77-0783 松本署 0263-25-0783
子どもの人権110番 (法務省)	子どもの人権に関する相談	0120-007-110 平日 8:30~17:15 メール相談、LINE相談あり
子どもの人権救済センター (長野県弁護士会)	子どもの人権に関する相談	026-232-2104 平日 9:00~17:00
子育てひといきホットライン (ながの子どもを虐待から守る会)	子育てに関する電話相談 子育ての悩みを分かち合う場	026-268-0008 火・木曜日 10:00~14:00 ほっとひといきママの会 ※長野市もんぜんぷら座にて 月1回開催(10:30~12:00)。 ※予約制 http://www.n-mamoru.com/session.html

IX 様々な悩みに応じた相談機関

名 称	相 談 内 容	電 話
チャイルドライン (長野県チャイルドライン推進協議会)	18歳までの子ども専用電話 悩みなど何でも話せる電話	0120-99-7777 毎日 16:00～21:00 (12月29日～1月3日休止)
長野善光寺下の青少年心理相談室 (法務少年支援センター長野)	非行・問題行動に関する相談(成人を対象とした相談にも応じています)	026-237-1123 平日 9:00～17:00 (12:15～13:00を除く)
長野県ヤングケアラー専用相談窓口 (長野県)	家族のお世話をしていることで抱える悩みや不安に関する相談	026-228-4244 (長野県社会福祉協議会内) 平日 8:30～17:00 (祝日、年末年始を除く) 対面相談 事前に電話連絡が必要 Web相談 https://forms.gle/g35SAXqfh7V45AiE9 LINE相談 https://lin.ee/H2hrFDH ※Web相談、LINE相談は24時間受け付けていますが、返信は月～金曜日の8:30～17:00になります。
わかさぽBase(信州地域養護若者サポート拠点)	社会的養護経験者や様々な困難を抱えている若者たちのための困りごと相談や居場所支援	026-217-0515 メール:wakasapo@nsyakyo.or.jp 平日 8:30～17:00 (土日祝日は除く)

(17) 消費生活に関すること

名 称	相 談 内 容	電 話
長野県消費生活センター (長野県)	消費生活の苦情や相談 (悪徳商法、商品苦情など)	0263-40-3660 (土日祝日、年末年始を除く)
市町村にも消費生活センターが設置されています。 「188」(消費者ホットライン)に電話すると、最寄りの市町村の消費生活相談窓口や、都道府県の消費生活センターにつながります。		

(18) 地域生活定着支援センター

高齢者や障がい者が矯正施設から退所した後、自立した生活を営むことが困難な場合、保護観察所と協働して福祉サービスの利用を援助すること等により、地域の中で自立した日常生活・社会生活を営むことができるよう支援を行うことを目的としています。

住 所：〒380-0836 長野市南県町685-2 長野県食糧会館6F（長野県社会福祉士会）
電 話：026-217-0510
開所日：月～金曜日 9:00～17:15（土日祝日は除く）

(19) 性的マイノリティに関すること

名 称	相 談 内 容	相 談 先 ・ 閲 覧 先
性同一性障害診療に関するメンタルヘルス専門職の所属施設	医学分野の専門的な相談	日本GI（性別不合）学会
県内の当事者相談	LGBTQ（性的マイノリティ）に関する相談	性同一性障害の当事者 長野県人権教育委託講師 長岡 春奈 メール：mn07072006yn@mbe.nifty.com 電話：090-8013-9669
より そ い ホ ッ ト ラ イ ン	電話による相談	0120-279-338 ガイダンスが流れたら、セクシャルマイノリティ専門ラインの番号を押す
	SNSチャットによる相談 困りごと情報提供	https://form.comarigoto.jp/sexual_minority 返答は月・金・日曜日の16:00～22:00。 上記の日時はリアルタイムで返答がある。
人権啓発センター 法務局 各支局 みんなの人権110番	性的マイノリティに関わる人権相談	0120-007-110 平日 8:30～17:15
※自助グループに関しては104ページ参照		