

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、  
といったことはありませんか？

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。

## 精神保健福祉センター（こころの相談）

☎026-266-0280

9:00～16:30（土日祝日を除く）

こころの健康に関する相談

## こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

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”  
“身近な人が自死してつらい” など  
自殺に関する相談

## 社会福祉法人長野いのちの電話

☎026-223-4343（長野）

☎0263-88-8776（松本）

11:00～22:00（年中無休）

電話をとおして共に考え、  
感じ、援助します

## ○フリーダイヤル（毎月10日）

☎0120-783-556

8:00～翌日8:00

## よりそいホットライン（厚生労働省 補助事業）

☎0120-279-338

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



誰にも気持ちをわかってもらえない気がする…。

＼そんな心のモヤモヤ、誰かに話してみませんか？／

あなたの話を、やさしく聞いてくれる人がいます。  
話してくれたことは秘密にするので、安心してくださいね。  
少しでも勇気を出して、相談してみてくださいね。

## 24時間子どもSOSダイヤル (学校生活相談センター)

☎0120-0-78310

年中無休24時間

いじめや不登校など学校生活にかかわる悩みの相談

## ヤングテレホン(県警人身安全・少年課)

☎026-232-4970

年中無休24時間

少年・少女の悩みや困り事などの相談

## 長野県子ども支援センター

18歳以下専用

☎0800-800-8035

10:00~18:00(日・祝日を除く)

学校生活に限らず  
様々な悩みの相談

## チャイルドライン

18歳以下専用

☎0120-99-7777

16:00~21:00(年末年始を除く)

なんでも話していい電話です。  
こまっているとき、  
なやんでいるとき、  
この電話にかけてみてください。

## あなたのいばしょチャット相談

<https://talkme.jp/>  
年中無休 24時間



24時間365日、  
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

# 相談窓口案内ウェブサイト



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。

## こころの相談・情報ポータルサイト「こころのまど信州」

県のこころの相談・情報ポータルサイト「こころのまど信州」を開設しました。

- ・こころの相談などに関する窓口
  - ・こころの健康チェック
  - ・セルフケアの方法
- などを紹介しています。



「いつもの自分と少し違う」「誰かに話したい」と思ったら、  
お気軽に当サイトにアクセスしてみてください。

▶URL <https://kokoro-shinshu.jp/>

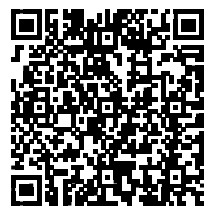
こころのまど信州 | Q



## 長野県疾病・感染症対策課 [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）」「SNSでの相談」  
「家庭問題（DV、子育て、性被害、虐待等）」「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。

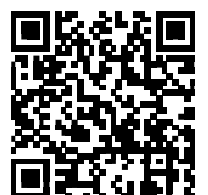
▶URL <https://www.pref.nagano.lg.jp/shippei-kansen/zisatsutaisaku/soudanmadoguchi.html>



## 厚生労働省 [まもろうよ こころ]

厚生労働省が運営する、相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を  
掲載しているサイトです。

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



## SNS相談窓口



## 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>



Facebook  
<https://www.facebook.com/lmessenger>



## 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

