

誰にも言えない悩みを 相談できる場所があります



生きるのがつらい 消えてしまいたい	こころの健康相談統一ダイヤル “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くてどうしようもない”などの自殺に関する相談 長野いのちの電話 年中無休	☎ 0570-064-556 ☎ 026-223-4343 (長野) ☎ 0263-29-1414 (松本)
こころの健康	長野県精神保健福祉センター 心の健康・依存症・ひきこもり・発達障がい・思春期に関する相談	☎ 026-266-0280
子育てに悩んでいる	長野県子ども支援センター	☎ 026-225-9330 (大人用)
家族、恋人から暴力 (暴言)を受けている	長野県女性相談センター 長野県男女共同参画センター あいとぴあ	☎ 026-235-5710 ☎ 0266-22-8822
性暴力被害を受けて つらい	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 年中無休 24時間	☎ 026-235-7123 (短縮ダイヤル) #8891
予期せぬ妊娠での悩み	にんしんSOSながの 年中無休 24時間	☎ 0120-68-1192
生活が苦しい 働きたくても働けない	お近くのまいさぼ	お近くのまいさぼの連絡先は、下記のQRコードもしくは県地域福祉課HPをご覧ください。 県地域福祉課 (☎026-235-7094) でもお近くのまいさぼを御案内します。
借金が返済できない	法テラス長野 (法律相談全般)	☎ 0570-078327
職場の問題で 悩んでいる	長野県労政事務所	☎ 0268-23-1629 (東信) ☎ 0265-76-6833 (南信) ☎ 0263-40-1936 (中信) ☎ 026-234-9532 (北信)
家族の介護で 心身ともに疲れている	お近くの地域包括支援センター	お近くの地域包括支援センターの連絡先は、下記のQRコードもしくは県介護支援課HPをご覧ください。県介護支援課 (☎026-235-7111) でもお近くのセンターを御案内します。
どんな悩みにも よりそいます	よりそいホットライン 年中無休 24時間	☎ 0120-279-338



※多くの相談窓口は平日の日中開設しています。開設時間等の詳細はQRコードもしくは県保健・疾病対策課のHPをご覧ください

長野県 こころの相談窓口について 🔍

発行：長野県保健・疾病対策課
作成：長野県精神保健福祉センター