

# 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