

阿部守一から、さまざまな不安を抱える方へのメッセージ

悩みをひとりで抱え込まないでください。
話を聞いてくれる人・場所があります。

コロナ禍において、これまでの生活様式が変わったり、生活が経済的にも環境的にも厳しい状況になる中で、様々な不安を抱える県民の方々もいらっしゃるかと思います。

気分が沈む、眠れない、食欲がない…など、「最近、何かいつもと違うな」と感じたら、どうか迷わず、躊躇せずに、誰かに相談してください。

周りにいつもと様子が違う人がいたら声をかけてください。
「お互い様」の気持ちで、支え合いの輪を広げていきましょう。

身近なところにも、相談したり弱音を吐いたりするのが苦手で、あるいは、人に相談する余裕すらなくて、ひとりで悩みを抱えている方がいらっしゃるはず。もし、皆様の周りに「いつもと様子が違うな」と感じる人がいらしたら、声をかけ、話を聞いて、できれば、必要に応じて支援にもつなげていただければと思います。

いま、社会全体が先行きの見えない不安の渦中にあります。誰もがストレスに押しつぶされかねない状況です。こんな時だからこそ、「お互い様」の気持ちで、私たち一人ひとりが少しずつところを寄せ合って、支え合っていきましょう。

なお、県のホームページに「長野県内ゲートキーパー養成研修開催予定」を掲載しています。「ゲートキーパー」とは、家庭や職場、地域などで「人の支え手」となる人のことで、養成研修を受講していただければ、支え手に必要なスキルや心構えを学ぶことができます。よろしければこちらの受講もお願いいたします。

【相談先】別紙にてご紹介しております。

【長野県内ゲートキーパー養成研修開催予定の掲載 URL】

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kokoro/zisatsu.html>

※令和2年度分が掲載中です。令和3年度分は6月頃掲載予定です。

令和3年3月17日

長野県知事

阿部守一

なんだかいつもの自分と違うかも…



長野県 PR キャラクター「アルクマ」

©長野県アルクマ

＼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。

こころの相談窓口
(長野県精神保健福祉センター)

こころの健康に関する相談
をお受けします

☎026-266-0280

受付時間：8:30～17:15 (土日祝日を除く)

こころの健康相談統一ダイヤル

生きるのがつらいなど、自殺
に関する相談をお受けします

☎0570-064-556

受付時間：9:30～16:00

18:30～22:00

(終了：22:30)

(土日祝日を除く)

社会福祉法人長野いのちの電話

電話をとおして共に考え
感じ、援助します

☎026-223-4343 (長野)

☎0263-29-1414 (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

よりそいホットライン
(厚生労働省 補助事業)

どんな悩みにもよりそいます

☎0120-279-338

受付時間：年中無休24時間

～未成年者の相談窓口～

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
にお応えします。
(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 (日曜日除く)

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2年6月1日～令和3年3月31日

※期間詳細は右記QRコードから

「友だち追加」でご覧ください。

受付時間：17:00～21:00

(終了 21:30)

(毎週水曜日)



友だち追加用URL：
<https://lin.ee/39nW2JthI>

【令和3年度】
4月以降、長野
県教育委員会
心の支援課のホ
ームページに掲
載されます。

SNS相談窓口一覧



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

電話では相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも相談できます。

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」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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ぎも行います。

LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



受付時間 月・火・木・金・日：17時00分から22時00分（終了：22時30分）
水：11時00分から16時00分（終了：16時30分）

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、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



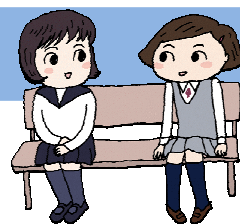
受付時間 毎日：12時00分から15時00分（終了：16時00分）
17時00分から20時00分（終了：21時00分）

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

受付時間 月・水・木・金・土：14時00分から17時30分（終了：18時00分）
18時30分から22時00分（終了：22時20分）



LINE

