

さまざまな相談方法や窓口があります

生きるのがつらい・消えてしまいたい

<電話相談>

〇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”
“身内が自死してつらくてどうしようもない”などの自殺に関する
相談をお受けしています。

☎ 0570-064-556 ☎ 8:30~17:15・18:30~22:30
月~金(祝日・年末年始除く)

〇長野いのちの電話

☎ 026-223-4343 (長野) ☎ 11:00~22:00
年中無休

〇#いのち SOS

(NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)
☎ 0120-061-338



あなたをサポートする様々な取り組みがあります。
ご希望の窓口を選んで話してみませんか？

最新情報は各相談窓口のサイトをご確認ください

<SNS相談>

〇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)
年齢・性別を問わず相談に応じています。



〇生きづらびっと

(NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)
LINE: @yorisoi-chat
WEB 相談: <https://www.lsystem.org/web>



LINE



WEB

ONPO 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)



ONPO 法人 BOND プロジェクト

10代 20代女性のための LINE 相談を
実施しています。



〇チャイルドライン

18歳までの子どもがかけられる電話です。
チャットでの相談も受け付けています。

☎ 0120-99-7777



毎日(年末年始除く) ☎ 16:00~21:00

その他の相談

学校や家庭、経済・生活・勤務・健康問題等について

<支援情報検索サイト>

悩み別、方法別、地域別に相談
したい方に合った相談窓口を検索
することができるサイトです。

<http://shienjoho.go.jp/>

<長野県内各種相談窓口>

QRコードから検索してください



<飯綱町の各種相談窓口>

- 高年齢者・介護 地域包括支援センター ☎026-253-2485
- 健康 健康管理センター ☎026-253-6841
- 障がい 地域活動支援センター ☎026-253-7519
- 子ども 子育て支援センター ☎026-253-8853
- 生活困窮 社会福祉協議会 地域福祉課 ☎026-253-1001

つながる窓口 (どこに相談したらよいかわからない相談)

役場保健福祉課福祉係内 ☎026-253-4764

* 様々な分野を越えて関係機関と連携し、困り事解決に向けてお手伝いします