

# 相談窓口を案内しているウェブサイト



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

抱えている悩みをどこに相談して良いかわからない時は、  
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。

## 長野県保健・疾病対策課 [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）」  
「LINE（中高生専用）・SNSでの相談」  
「家庭問題（DV、子育て、性被害）」「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/hoken-shippei/zisatsutaisaku/soudanmadoguchi.html>



## 厚生労働省 [まもろうよこころ]

相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報を  
わかりやすくまとめたサイトです。

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、  
気軽に相談できる場所があります。

相談方法もいろいろなものがあるので、ご希望の窓口を選んで  
話してみませんか？

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



## 厚生労働省 [支援情報検索サイト]

どこに相談したらいいかわからない時には、  
「支援情報検索サイト」で悩み別、方法別、地域別ごとに、  
あなたに合った相談窓口を検索することができます。  
悩んでいる方も、支えたい方も多種多様な悩みをご相談  
いただけます。

▶URL <http://shienjoho.go.jp/>



## 支援情報検索サイト



どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて  
**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。



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

## SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

## 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ぎも行います。

LINE @yorisoi-chat



Webからの相談 @yorisoi-chat



チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



## 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

