

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