

# ひとりで なやまないで

～だれかに話してみよう!～ (2023年1月現在)

## 総合相談窓口

- **長野県子ども支援センター**  
(長野県こども若者局こども・家庭課)  
子ども専用無料電話 0800-800-8035  
大人専用 026-225-9330  
子どもに関する相談全般に応じています。〔月～土 10:00～18:00〕

## 学校教育、いじめ、不登校など

- **学校生活相談センター (24時間子ども SOS ダイヤル)**  
(長野県教育委員会心の支援課)  
0120-0-78310  
いじめや不登校など学校生活に関わる相談に応じています。〔24 時間〕

- **電話教育相談**  
長野県総合教育センター 0263-53-8811  
東信教育事務所 0267-24-5570  
南信教育事務所 0265-72-4647  
飯田事務所 0265-53-0462  
中信教育事務所 0263-47-7830  
北信教育事務所 026-232-7830  
学校生活や不登校など、教育上のあらゆる問題について、保護者や児童生徒からの相談に応じています。〔平日 9:00～17:00〕

## 養育上の悩みや非行・虐待など児童の福祉

- **児童相談所全国共通ダイヤル**  
いちはやく 189  
虐待かもと思った時などに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。〔24 時間〕  
中央児童相談所 026-238-8010  
松本児童相談所 0263-91-3370  
飯田児童相談所 0265-25-8300  
諏訪児童相談所 0266-52-0056  
佐久児童相談所 0267-67-3437

児童福祉司や児童心理司などの専門職員が、18歳未満の子どもに関する様々な相談に応じています。〔平日 8:30～17:15〕

- **長野県児童虐待・DV24 時間ホットライン**  
(長野県こども若者局こども・家庭課)  
026-219-2413  
児童虐待・DV(配偶者間暴力)に関する緊急の相談や通告、通報に応じています。〔24 時間〕

- **長野県性暴力被害者支援センター**  
「りんどうハートなの」  
(長野県県民文化人権・男女共同参画課)  
026-235-7123  
性暴力被害にあわれた方を支援するための相談窓口です。〔24 時間〕

- **性犯罪被害ダイヤルサポート 110**  
(長野県警察本部内)  
0120-037-555 または #8108  
性犯罪に関する被害の相談ができる全国共通ダイヤルです。  
〔24 時間 ※執務時間外は当直が対応〕

## 子どもの非行などの問題行動

- **少年サポートセンター ヤングテレホン**  
警察本部 026-232-4970  
長野中央警察署 026-241-0783  
松本警察署 0263-25-0783  
上田警察署 0268-23-0783  
伊那警察署 0265-77-0783

少年相談専門職員や警察官が、子どもの非行、いじめや犯罪の被害に関する相談に応じています。  
〔警察本部 :24 時間 ※執務時間外は当直が対応〕  
〔その他警察署 :月～金 8:30～17:15〕

- **警察安全相談 (警察本部広報相談課)**  
026-233-9110 または #9110  
犯罪等による被害の未然防止、DV(配偶者間暴力)、ストーカー被害等に関する相談に応じています。〔24 時間〕

- **法務少年支援センター長野**  
善光寺下の青少年心理相談室(長野少年鑑別所内)  
026-237-1123  
非行問題を扱う専門機関として、心理の専門家などが相談に応じています。〔平日 9:00～12:15 13:00～17:00〕

## 人権の問題

- **子どもの人権110番(長野地方法務局)**  
0120-007-110  
人権擁護委員などが子どもの人権に関わる様々な相談に応じています。  
〔平日 8:30～17:15〕

## 心の健康

- **長野県精神保健福祉センター**  
026-266-0280  
心の健康や精神医療に関わる相談をはじめ、アルコールや薬物等の依存症、思春期の精神保健に関わる相談、発達障がいやひきこもり等に関わる相談に応じています。〔平日 8:30～17:15〕

## 思春期の子どもの発育・発達や健康

- **思春期相談**  
県内の保健福祉事務所  
長野市保健所 ※保健師相談のみ  
松本市保健所  
医師、保健師、心理師などが心や体の健康相談に応じています。  
〔平日 8:30～17:15〕

## 民間団体が実施している電話相談

- **チャイルドライン(長野県チャイルドライン推進協議会)**  
0120-99-7777  
18歳までの子どもの声に耳をかたむけ、その心を受け止めたり相談に当たったりしています。〔毎日 16:00～21:00〕
- **子育てひといきホットライン(ながの子どもを虐待から守る会)**  
026-268-0008  
子どもを虐待から守る、虐待をしないための相談に応じています。  
〔火・木 10:00～14:00 土 10:00～12:00〕
- **いのちの電話 (社会福祉法人長野いのちの電話)**  
長野いのちの電話 026-223-4343  
松本いのちの電話 0263-88-8776  
誰にも相談できずに苦しんでいる人の悩みに応じています。  
〔毎日 11:00～22:00〕

