

# ひとりで なやまないで・・・

## ～だれかに話してみよう!～

### 総合相談窓口

- **長野県子ども支援センター**  
(長野県県民文化部こども・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んでいます。〔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**  
(長野県教育委員会心の支援課)  
**0120-0-78310**〔24時間〕  
(24時間子どもSOSダイヤル～いじめ・いのち・学校生活の悩み～)  
いじめや不登校など学校生活における子どもの悩み相談にんでいます。

- **電話教育相談**  
**長野県総合教育センター 0263-53-8811**  
〔月～金 9:00～17:00〕  
**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**  
〔いずれも 月～金 9:00～17:00〕  
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んでいます。

### 養育上の悩みや非行・虐待など児童の福祉

- 法律により、虐待を受けたと思われる児童を発見した人は、市町村・福祉事務所または児童相談所へ通告することになっています。
- **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**

〔いずれも 月～金 8:30～17:15〕

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んでいます。

- **長野県児童虐待・DV24時間ホットライン**  
(長野県県民文化部こども・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、通報にんでいます。〔24時間〕

- **児童相談所全国共通ダイヤル 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〕

- **長野県性暴力被害者支援センター**  
「いんどうハートながの」  
(長野県県民文化部人権・男女共同参画課)  
**026-235-7123**〔24時間〕  
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。

### 子どもの非行などの問題行動

- **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**  
〔いずれも 月～金 8:30～17:15〕  
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んでいます。

- **警察安全相談 (警察本部地域安全推進係)**  
**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んでいます。〔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) **026-237-1123**  
非行問題を扱う専門機関として、臨床心理の専門家などが相談にんでいます。〔月～金 9:00～17:00〕

### 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んでいます。〔月～金 8:30～17:15〕

### 心の健康

子どもの発達や心の健康についての相談にんでいます。

- **長野県精神保健福祉センター**  
(発達障がい者支援センター・ひきこもり支援センター)  
**026-227-1810**  
〔月～金 8:30～17:15〕

心の健康や精神医療に関わる相談をはじめ、アルコール、薬物、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する相談にんでいます。

### 思春期の子どもの発育・発達や健康

- **思春期相談**  
**県内の全保健福祉事務所・市福祉事務所**  
医師、保健師、臨床心理の専門家などが心や体の健康相談にんでいます。〔月～金 8:30～17:15〕

### 民間団体が実施している電話相談

- **チャイルドラインフリーダイヤル**  
(長野県チャイルドライン推進協議会) **0120-99-7777**  
〔月～土 16:00～21:00〕  
子どもの声に耳をかたむけ、その心を受け止める18歳までの子どもの相談にんでいます。
- **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**  
〔火・木 10:00～14:00 土 10:00～12:00〕  
子どもを虐待から守る、虐待をしないための相談にんでいます。

- **南信子どもの虐待防止ホットライン**  
(南信子どもの虐待防止研究会) **0265-81-7363**  
〔第1土曜日 10:00～12:00〕

南信地区(諏訪以南)の「子どもの虐待防止」を目的とした相談にんでいます。

- **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 0263-29-1414**  
〔毎日 11:00～22:00〕

誰にも相談できずに苦しんでいる人の悩みにんでいます。