

## ～あなたの悩みLINEで相談～

### LINE相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」

○相談期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日までの

毎週水曜日と6・10・11・2月以外の日曜日

○受付時間 17時～21時（相談終了21時30分）

下記の期間は、大学生等が悩みを聴くピア・デイを実施します。

7・8・9月の毎週水曜日

受付時間 18時～20時（相談終了20時30分）

※ピア・デイ期間中の相談開始時刻は18時です

○対象者（相談できる人）

長野県に在住し、次の県内の学校に在籍する中学生・高校生

〔 中学校、義務教育学校後期課程、中等教育学校、高等学校、  
特別支援学校中等部・高等部、専修学校高等課程等 〕

○相談方法

下の二次元コード、またはURLから「友だち追加」をして、相談受付時間に相談をしてください。



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

友だち追加用 URL

<https://lin.ee/stuZefY>

※令和5年度の二次元コードは使えません。あらためて「友だち追加」してください。

あなたの相談内容やプライバシーは守られます。ただし、あなたの生命や身体等の安全が害される恐れがある場合は、関係機関に連絡する場合があります。

※LINE相談以外でも下記の窓口で相談を受付けていますので、ご利用ください。

○学校生活相談センター 0120-0-78310 (24時間受付)

☒ [gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp](mailto:gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp)

○子ども支援センター（子ども専用ダイヤル）0800-800-8035

☒ [kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp](mailto:kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp)