

# 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しています。〔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 〔24時間〕  
いじめや不登校など学校生活に関わる相談にしています。

- **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  
〔いずれも 平日 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しています。

## 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 平日 8:30～17:15〕

児童福祉司や児童心理司などの専門職員が、18歳未満の子どもの関する様々な相談にしています。

- **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、通報にしています。〔24時間〕
- **児童相談所全国共通ダイヤル** いちばやく 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〕

- **長野県性暴力被害者支援センター**  
「り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しています。

- **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しています。〔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) 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しています。〔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しています。〔平日 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しています。
- **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  
〔平日 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しています。

## 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しています。〔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  
〔毎日 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しています。
- **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しています。
- **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しています。

