

# ～未成年者の相談窓口～



長野県 PR キャラクター  
「アルクマ」  
©長野県アルクマ

## 24 時間子どもSOSダイヤル (学校生活相談センター)

☎0120-0-78310

受付時間：年中無休24時間

学校生活に関する様々な  
ご相談にお応えします

## 長野県子ども支援センター

☎0800-800-8035

受付時間：10:00～18:00 (日・祝日を除く)

子どもたちの様々なご相談に  
お応えします

## ヤングテレホン

(県警人身安全・少年課)

☎026-232-4970

受付時間：年中無休24時間

少年問題に関する様々なご相談  
にお答えします。  
(保護者の皆様からの相談にも  
お答えします)

## 18 歳以下専用の相談窓口

### ●チャイルドライン

☎0120-99-7777

受付時間：16:00～21:00 (日曜日除く)

困りごと、悩みごとの声を  
受け止めます

## 県内中高生専用の相談窓口

### ●LINE 相談「ひとりで悩まないで@長野」

受付期間：令和2年6月1日～令和3年3月31日 (毎週水曜日)

※期間詳細は右記QRコードから  
「友だち追加」でご覧ください。

受付時間：17:00～21:00

(終了 21:30)



友だち追加用URL：  
<https://lin.ee/39nW2JthI>