

学校生活のこと 友だちのこと 自分のこと 家族のこと…

あなたの悩み LINEで相談してみませんか

## LINE相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」

○いつもの毎週水曜日に加え1月・3月は「日曜日相談」を実施します

受付時間 18時～21時（相談終了21時30分）

※1月3日（水）は相談をお休みします



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

あなたの悩みをLINEで相談してみませんか

学校へ行くのがつらい。

友人とトラブルがあった。

進路のことで親と意見が合わない。

自分の性に違和感がある。

○対象者（相談できる人）

長野県に在住し、県内の次の学校に在籍する中学生・高校生等

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

○相談方法

右の2次元コード、または友だち追加用URLで  
「友だち登録」（追加）をして相談してください。



友だち追加用 URL

<https://lin.ee/EjAKtzN>

〔 あなたの相談内容やプライバシーは守られます。ただし、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。 〕

※ 混雑していて相談がすぐにできない場合に、後でこちらからお話しさせていただくことがあります。すぐに相談が必要な時は、下記の「学校生活相談センター」の電話相談窓口もご利用ください。

★LINE相談以外でも下記の窓口で相談を受け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 <sup>なやみいおう</sup> 0120-0-78310（24時間）  
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  
（月～土 10時～18時）  
kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp

長野県教育委員会