

長野県自殺予防センター 相談窓口

○心、自殺に関する相談

相談内容	相談機関	連絡先	受付時間
ストレス・うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族の悩みなど一般的な心の相談	長野県精神保健福祉センター	026-227-1810	月～金 8:30～17:15(祝日を除く)
・消えてしまいたい等、自殺に傾いている方 ・家族や知人から死にたいと訴えられている方 ・身内が自死して悲観している方	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064556	
様々な心の悩み、自殺に関する相談	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
	松本いのちの電話	0263-29-1414	