

想いは
文字で
伝えて

長崎県では
SNSで相談
できる窓口を
開設しています



コチラから▶
LINE登録を
お願いします

こころとこころの ほつとライン @ながさき

キモチ
つながる
ながさき。

【相談内容】

- ◎気分が沈む
- ◎眠れない、途中で何度も目が覚める
- ◎生きるのがつらい
- ◎生活していくのがしんどい、厳しい
- ◎理由もないのに不安が続く
- ◎学校に行きたくない
- ◎周りに困っている人がいる 等

【対象者】

長崎県内に居住・通勤・通学されている方

【相談対応期間】

令和5年4月1日～令和6年3月31日

【相談対応時間】

18:00～22:00(受付は21:30まで)

【利用にあたっての注意点】

- ◎本事業は長崎県が東京メンタルヘルス株式会社に委託を行い、実施する事業です。
- ◎相談は無料です。ただし、データ通信料がかかることがあります。
- ◎秘密は守ります。(あなたの同意がない限り、相談内容を誰かに伝えることはありません。)
- ◎生命にかかわる危険があると判断された場合などは、警察等関係機関に連絡して安全を確保させていただくことがあります。
- ※上記時間以外でもメッセージを受付けておりますが、お返事は対応時間内にお返しします。(対応時間外にメッセージを送信した場合、自動応答でお返事させていただきます。)

どんなことでも構いません。
一人で悩まずぜひご相談ください。

SNS相談のほかにも、様々な相談窓口があります。

長崎県 [相談窓口一覧](#) 厚生労働省HP [まもろうよ ころ](#)

長崎県障害福祉課