

こちらから▶
LINE登録を
お願いします



長崎県では
SNSで相談
できる窓口を
開設しています

想いは
文字で
伝えて

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7年4月1日～令和8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 こころ

長崎県障害福祉課