

しんどい日、 あるよね

そのままでも話せる場所あります
〈若者向け相談リーフレット〉

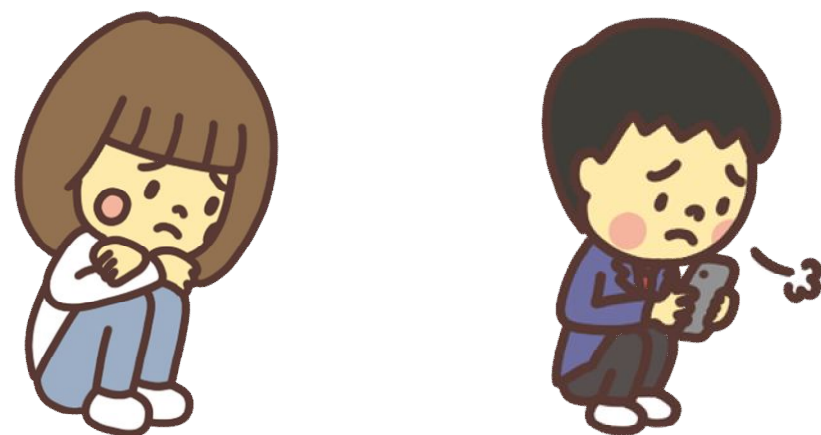


健康増進課 (令和8年度作成)

しんどい日、 あるよね

無理しなくていい

ちょっと話すだけでもOK



生きるのがしんどいと感じている方向けのWeb空間です。
匿名・無料で24時間いつでも利用することができます。



こんなことない？

- ✔ 理由はないけどしんどい
- ✔ 学校や仕事に行きたくない
- ✔ 眠れない or 寝すぎる
- ✔ なんとなく消えたい気がする

それ、めずらしくない
相談していいサインです。

できること



①少し休む



②誰かに話す



③メッセージだけでも
OK

相談理由をうまく話せなくても大丈夫
どこから話してもいいです。

そのままの気持ちで、
少しつながってみてください。

掲載している相談先は、安全に配慮して運営されています。

ちょっと誰かに聞いてほしい時

毎日24時間電話相談ダイヤル

相談窓口	連絡先
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025
新潟いのちの電話	025-288-4343
よりそいホットライン	0120-279-338
#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338



話すのが苦手でも大丈夫

〈SNS相談窓口〉

「生きづらびっと」

NPO法人
自殺対策支援センターライフリンク

LINE相談



※必要に応じて電話・対面・居場所の支援

「こころのほっとチャット」

NPO法人
東京メンタルヘルス・スクエア

LINE相談



「あなたのいばしょチャット相談」

NPO法人
あなたのいばしょ



24時間365日

無料・匿名チャット相談

「10代20代の女の子専用LINE」

NPO法人
BONDプロジェクト

LINE相談



近くで相談したい時

保健師の相談窓口 (長岡市役所)	市外局番 0258	相談日 相談時間
健康増進課 (中之島・三島・山古志地域含む)	39-7508	月～金 8:30～17:15 (祝日・12/29～1/3除く)
南部地域事務所 (越路・小国・川口地域)	92-5011	
北部地域事務所 (和島・寺泊・与板地域)	74-3116	
栃尾地域事務所	52-5836	

電話や来庁時、「相談リーフレット」をみたとお伝え下さい



👉長岡市ホームページ

医療機関など、こころの健康に関する相談先が掲載されています



発行：長岡市福祉保健部健康増進課

住所：長岡市幸町2丁目1番1号

電話：0258-39-7508

【月～金 8:30～17:15（祝日・12/29～1/3除く）】