

LINE相談「ひとりで悩まないで@長野」



Q 「ひとりで悩まないで@長野」は誰が利用できるの？

A 長野県内の学校に通う主に中学生・高校生のみなさんが利用できます。

Q 「ひとりで悩まないで@長野」ではどんなことができるの？

A 「ひとりで悩まないで@長野」では、以下のことができます。

- *あなたの話したいことや誰かに聞いてほしいことを話せます。
- *困っていることや迷っていることを一緒に整理することができます。
- *苦しいことや辛いことへの対処を一緒に考えることができます。

Q 何を相談してもいいの？ みんなはどんなことを相談しているの？

A あなたが話したいことを相談できます。たとえば、こんな相談がきています。

- *テスト勉強を頑張りたいのに、頑張れない
- *友だちと気まずい、さけられている気がする
- *家族の仲がぎくしゃくしている
- *周りの人に自分の気持ちを言えずつらい
- *自分のことが好きになれない
- *いなくなりたい、消えたい気持ちになる

Q 「ひとりで悩まないで@長野」を利用すると身元がわかってしまうの？

A 匿名のまま相談できる窓口ですので、あなたがどこの誰かわかってしまうことはありません。※友だち登録によって、個人が特定されることもありません。

Q 相談したら学校に連絡されてしまうの？

A 匿名相談ですので、あなたに許可なく連絡することはありません。もし連絡してほしいときは、相談員にお話ししてください。

Q どんな場合でも絶対に連絡されないの？

A 万が一、あなたの生命や身体等の安全を守る必要があると感じた時には、やむを得ず関係機関に連絡することもあります。ただしその場合も基本的にはあなたの理解を得られるように努めます。

「ひとりで悩まないで@長野」は、あなたにとって

ホッとできる、心が落ち着く場所

になればと思っています。安心してお話ししてください。

