

長野県が運営する“こころの相談・情報ポータルサイト”ができました

こころのまど信州

こころの相談・情報ポータルサイト

日々の移ろいを映す
窓のように
あなたのこころの
変化に寄り添います



こころのまど信州

日々の移ろいを映し出す窓のように
あなたのこころの変化に
気づきたいと思って、
このサイトをつくりました。
なんとなくモヤモヤするとき、
疲れがたまっていると感じるとき、
「誰かに話をきいてほしい」と思ったとき、
長野県が運営するこころの
相談・情報サポートサイトは、
あなたのこころに寄り添います。



話すのも、見つけるのも、
あなたのペースで。

こころの相談などに関する窓口や
こころの健康チェック、
セルフケアの方法を掲載しています



つらい、消えたいと
思っている



生活や仕事が苦しい



暴力・性被害・ハラス
メントを受けている



未成年の方へのご案内



子育てのことで
悩んでいる



どこに相談すれば
いいかわからない

もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、
気軽に相談できる場所があります

Check! /



いつもの自分と少し違う、誰かに話してみようかなと思ったら…