

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談

裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

24時間対応

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと
- ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方
- ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

毎日16時～21時
毎月10日 8時～翌日8時

☎ **0570-783-556**

ナビダイヤル (受付センターに順次おつながります)
毎日10時～22時

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

毎日16時～21時

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の
公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなう まろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトに
地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<https://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による
支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE
@yorisoi-chat



Webからの相談
<https://www.lsystem.org/inochi-web>



Facebook
<https://www.facebook.com/lmessenger>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャット
から、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、
誰でも無料・匿名で
利用できるチャット
相談窓口です。

(24時間365日)

チャット
<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE
相談を実施しています。

LINE
@bondproject

