

主な相談窓口一覧

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

こころの健康相談統一ダイヤル

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**

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。



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

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

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**

月曜 0時から24時(24時間)、火曜～日曜 10時から24時 ※日曜10時から月曜24時までは連続対応



<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)

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**

24時間対応



<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)

☎ **0570-783-556**

毎日 午前10時から午後10時

☎ **0120-783-556**

毎日 午後4時から午後9時
毎月10日 午前8時から翌日午前8時



<https://www.inochinodenwa.org/>

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)

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

毎日 午後4時から午後9時



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