

悩んでいたらまず相談を

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さまざまな
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

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/jisats
u/kokoro_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisats
u/kokoro_dial.html)



よりそいホットライン

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時まで

☎ 0120-783-556

毎日 午後4時から午後9時まで
毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで

<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時まで

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



この印刷物は、FSC®の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。