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

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

令和5年8月1日現在

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）

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**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル（受付センターに順次おつなぎします）

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）

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**

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** おこなおう まもろうよ こころ

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

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ　検索

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**にて
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。

http://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ぎも行います。

LINE
@yorisoi-chat

Webからの相談
https://www.lsystem.org/web

チャット
https://yorisoi-chat.jp/

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/

LINE

Facebook

ウェブチャット

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

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ　検索