

# 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](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/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かる電話です。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>