



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」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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 @yoriso-chat **Twitter @yorisoichat** **チャット <https://yoriso-chat.jp/>**



相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分（午後10時まで受付）
水：午前11時から午後4時30分（午後4時まで受付）

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、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat
チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Twitter



Facebook



チャット



相談時間 毎日：午後12時から午後4時（午後3時まで受付）
午後5時から午後9時（午後8時まで受付）

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



LINE



相談時間 月・水・木・金・土：午後2時から午後6時（午後5時30分まで受付）
午後6時30分から午後10時20分（午後10時まで受付）