

～悩みを一人で抱えている方へ～

2024

2025

こどくこりっ 孤独・孤立

相談ダイヤル

12/25(水) → 1/4(土)

AM10:00～

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていますか。
さまざまなお口を用意しておりますので、
つらいときは相談してみてください。

チャット相談



電話相談

フリーダイヤル

#9999
(0120-494949)

通話料無料
24時間受付

メール相談

「あなたはひとりじゃない」
メール相談フォーム

24時間受付



あなたはひとりじゃない  検索



対策
孤独・孤立
官民連携プラットフォーム

～18歳以下^{さいい}のみなさんへ～



ひとり^{ひと}りでなやみごとをかかえていませんか
どんななやみでも受けつけます

電話^{でんわ}で話^{はな}したい

電話^{でんわ}で直接^{ちくせき}

お話し^{おはなし}することもできます
(午前10時～午後4時)

フリーダイヤル

#9999

(0120-494949)



チャット^{チャット}で話^{はな}したい



チャット^{チャット}上で
やりとり^{やりとり}することもできます
(午後4時～午後10時)



<https://form.notalonechat.jp/ja>

メール^{メール}で伝え^{つた}えたい



メール^{メール}で気持ち^{きもち}を
伝える^{つた}えることもできます



「あなた^{あなた}はひとりじゃない」
ウェブ^{ウェブ}サイト^{サイト}内^{うち}
メール^{メール}相談^{さうだん}フォーム

<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/form/>



さまざま^{さまざま}な方法^{ほうほう}で相談^{さうだん}することができます

こどく こりっ そうだん

孤独^{こどく}・孤立^{こりっ}相談^{さうだん}ダイヤル

あなた^{あなた}はひとりじゃない 検索



孤独^{こどく}・孤立^{こりっ}対^{たい}策^{さく}
官^{くわん}民^{みん}連^{れん}携^{けい}プ^ぷラ^らツ^つト^とフ^ふォ^おー^ーム