

■ 支援窓口を探す ■

○あなたはひとりじゃない [内閣官房 孤独・孤立対策支援担当室]

状況に合った支援・相談の窓口をチャットボットで探すことができます。

<https://www.notalone-cas.go.jp/>

○子供の SOS の相談窓口 [文部科学省]

自治体が開設する相談窓口を地域で探すことができます。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112213.html

■ 電話による相談窓口 ■

○KOSEN ころとからだの学外相談室 [国立高等専門学校機構 (提供:WorkWay 株式会社)]

学生本人及びその家族が電話相談やカウンセリングを無料で受けることができます。各高専の教職員も利用することができます。

電話番号	0120-792-151 (通話無料)
対応日時	毎日 15 時～24 時

○24 時間子供 SOS ダイヤル [文部科学省]

いじめで困ったり、ともだちや先生のことによって不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。保護者からの相談も受付。

電話番号	0120-0-78310(なやみいおう) (通話無料)
対応日時	24 時間

○チャイルドライン [特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター]

18 歳までの子どものための無料相談窓口です。ちょっとしたことでも、おしゃべりしたいだけでもいいので、気軽にかけてみてください。

電話番号	0120-99-7777
対応日時	16:00～21:00 実施日はカレンダーで確認のこと
ホームページ	https://childline.or.jp/
その他	電話の他に、チャット相談もできます

○いのちの電話 [一般社団法人 日本いのちの電話連盟]

電話番号	0120-783-556
対応日時	毎日 16:00～21:00(毎月 10 日は 8:00～翌 11 日 8:00 まで)
ホームページ	https://www.inochinodenwa.org/
その他	電話の他に、メール相談もできます。

○子どもの人権 110 番 [法務省]

電話番号	0120-007-110(通話無料)
対応日時	月曜日～金曜日 8:30～17:15
ホームページ	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html
その他	電話の他に、メールや LINE 相談もできます。

○児童相談所虐待対応ダイヤル「189」 [こども家庭庁]

電話番号	189
対応日時	24 時間 365 日
ホームページ	https://www.cfa.go.jp/policies/jidougyakutai/gyakutai-taiou-dial/

○都道府県警察の少年相談窓口 [警察庁]

電話番号	お住まいの地方によって異なります。警察庁のホームページで確認してください。
対応日時	お住まいの地方によって異なります。警察庁のホームページで確認してください。
ホームページ	https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html

■ SNS による相談窓口 ■

OBOND プロジェクト [特定非営利活動法人(NPO 法人) BOND プロジェクト]

10 代、20 代の女性のための LINE 相談による支援をしています。

対応日時	月、水、木、金、土 10:00~22:00(相談受付 21:30 まで)
------	---

LINE



○こころのほっとチャット [東京メンタルヘルス・スクエア]

年齢、性別に関わらず誰でも相談できます。

対応日時	第 1 部 毎日 09:00~11:50(受付は 11:00 まで) 第 2 部 毎日 12:00~15:50(受付は 15:00 まで) 第 3 部 毎日 17:00~20:50(受付は 20:00 まで) 第 4 部 毎日 21:00~23:50(受付は 23:00 まで) 早朝 月曜 04:00~06:50(受付は 06:00 まで) 1 回 50 分/1 日 1 回まで利用できます。 毎月 1 回、最終土曜日から日曜日の 0:00~05:50 まで受付
ホームページ	https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html

LINE

Twitter

Facebook

WEB チャット



○生きづらびっと [自殺対策支援センターライフリンク]

対応日時	月、金 11:00-16:30(受付は 16:00 まで) 17:00-22:30(受付は 22:00 まで) 火、木、日 17:00-22:30 (受付は 22:00 まで) 水、土 11:00-16:30 (受付は 16:00 まで)
------	--

LINE



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>

○あなたのいばしょチャット相談 [特定非営利活動法人 あなたのいばしょ]

24 時間 365 日、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。ここはいつでも、だれでもチャットで相談できます。あなたのひみつは、守ります。まずはお話してみませんか。

対応日時	24 時間 365 日
------	-------------

チャット

