

～18歳以下のみなさんへ～



ひとりでなやみごとをかがえていませんか
どんななやみでも受けつけます

電話で話したい



電話で直接

お話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)



チャットで話したい



チャット上で

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>



メールで伝えたい

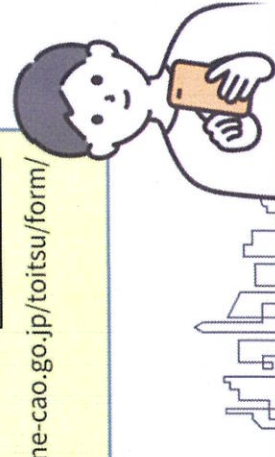


メールで気持ちを

伝えることもできます

「あなたはひとりじゃない」
ウェブサイト内
メール相談フォーム

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



さまざまな方法で相談することができます

こどく こりっ そうだん

孤独・孤立相談ダイヤル



孤独・孤立
対策
官民連携プラットフォーム

あなたはひとりじゃない



検索