



～悩みを一人で抱えている方へ～

# こどく・こりつ 孤独・孤立相談

5月1日(金) →

5月6日(水)

一般の方向け

午前10:00から開始

午前10:00まで受付

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。  
さまざまな窓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

こどく・こりつ 相談  
孤独・孤立相談 **チャット**

10時～22時



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



**孤独・孤立** 対策  
官民連携プラットフォーム

5月は、「孤独・孤立対策強化月間」です

18歳以下の方向け

～18歳以下のみなさんへ～

ひとり なや

一人で悩みごとをかかえていませんか

つらいときは相談してみてください

5月1日(金) → 5月6日(水)

午前10:00から開始

午前10:00まで受付

チャットで伝えたい

チャット上でやりとり  
することもできます  
(16時～22時)

孤独・孤立相談チャット



電話で話したい

電話で直接

お話することもできます。

フリーダイヤル #9999  
(0120-494949)

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」

メール相談フォーム



あなたに合った方法で相談することができます



あなたはひとりじゃない

検索



孤独・孤立対策

官民連携プラットフォーム

5月は、「孤独・孤立対策強化月間」です