

<不安や悩みを抱える方への相談窓口について(年末年始の対応)>



電話相談窓口	
#いのちSOS	
相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます
電話番号	0120-061-338 おもい ささえる(フリーダイヤル・通話料無料)
相談受付日時	年 末 年 始 2023年12月29日～2024年1月3日 24時間相談受付
	通常の受付日時 日曜日、月曜日、火曜日、金曜日、土曜日00:00～24:00、水曜日、木曜日6:00～24:00 ※木曜日6:00～火曜日24:00までは連続対応
内 容	「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」など、あなたのそんな気持ちを専門の相談員が受け止め、あなたの状況を一緒に整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。
相談受付先	特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク
よりそいホットライン	
相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます
電話番号	0120-279-338 つなぐ ささえる(フリーダイヤル・通話料無料) 岩手県・宮城県・福島県から 0120-279-226 つなぐ つつむ(フリーダイヤル・通話料無料) ※050で始まるIP電話からは 050-3655-0279 (24時間対応)におかけ下さい。
相談受付日時	年 末 年 始 2023年12月29日～2024年1月3日 24時間相談受付
	通常の受付日時 24時間365日(年末年始も相談受付)
内 容	よりそいホットラインは誰でもご利用いただける悩み相談窓口です。ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)。
相談受付先	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

電話相談窓口

いのちの電話


相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます	
フリーダイヤル	電話番号	0120-783-556 (フリーダイヤル・通話料無料) ※IP電話(アプリケーション間の無料通話を除く)からは 03-6634-7830 (通話料有料)におかけ下さい(毎月10日午前8時から翌日午前8時まで)。
	相談受付日時 (年末年始も同様)	毎日16時から21時まで 毎月10日午前8時から翌日午前8時まで
ナビダイヤル	電話番号	0570-783-556 (ナビダイヤル・通話料有料) ※NTTコミュニケーションズが定める通話料がかかります。電話会社の通話料割引サービスや、携帯電話の料金定額プランの無料通信は適用されませんのでご注意ください。
	相談受付日時 (年末年始も同様)	毎日午前10時から午後10時まで
内容	「自殺予防いのちの電話」は、様々な困難や危機にあつて、自殺をも考えておられる方の相談電話です。	
相談受付先	全国のいのちの電話一覧	

チャイルドライン



相談できる方	18歳までの方	
電話番号	0120-99-7777 (フリーダイヤル・通話料無料 携帯・PHSからかけられます) ※フリーダイヤルのため、IP電話からは接続できません。	
相談受付日時	年末年始	2023年12月29日～2024年1月3日の期間は、相談受付休止
	通常の受付日時	毎日午後4時から午後9時
内容	18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。	
相談受付先	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター	

SNS・チャット相談窓口

生きづらびっと(LINE相談)

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます		「生きづらびっと」 友だち追加 
相談方法	LINE	「生きづらびっと」友だち追加 (ID検索@yorisoi-chat(生きづらびっと))	
	WEBからの相談	生きづらびっとWeb相談受付	
	X(旧Twitter)	生きづらびっと公式アカウント	
相談受付日時	年 末 年 始	「通常の受付日時」のとおり。	
	通常の受付日時	毎日11時から22時30分(22時まで受付)	
内 容	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がりも行います。さまざまな分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行っています。		
相談受付先	特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク		

こころのほっとチャット

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます		「こころのほっとチャット」 友だち追加 	「こころのほっとチャット」 ウェブチャット 
相談方法	LINE	「こころのほっとチャット」友だち追加 (ID検索@kokorohotchat)		
	Facebook	こころのほっとチャット公式アカウント (ID検索@kokorohotchat)		
	チャット	こころのほっとチャット ウェブチャットのご案内		
相談受付日時	年 末 年 始	「通常の受付日時」のとおり。		
	通常の受付日時	毎日: 第1部 12時から15時50分(15時まで受付) 第2部 17時から20時50分(20時まで受付) 第3部 21時から23時50分(23時まで受付) 月曜日: 4時から6時50分(6時まで受付) 毎月1回: 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分(5時まで受付)		
内 容	主要SNS(LINE、Facebook)およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じます。相談内容等から必要に応じて対面相談・電話相談(一般電話回線の他にLINE、Zoomなどの通話アプリにも対応)および全国の福祉事務所・自立相談支援機関・保健所・精神保健福祉センター・児童相談所・婦人相談所・総合労働相談等の公的機関やさまざまな分野のNPO団体へつながり支援を行っています。			
相談受付先	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア			

SNS・チャット相談窓口

あなたのいばしょチャット

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます。
相談方法	あなたのいばしょチャット相談
相談受付日時	年 末 年 始 「通常の受付日時」のとおり。
	通常の受付日時 24時間365日(年末年始も相談受付)
内 容	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(そうだん)できます。あなたのひみつは、守(まも)ります。まずはお話(はなし)してみませんか。
相談受付先	特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

あなたのいばしょ
チャット



10代20代の女性のためのLINE相談

相談できる方	10代～20代の女性
相談方法	「10代20代の女の子専用LINE」友だち追加
相談受付日時	年 末 年 始 「通常の受付日時」のとおり。
	通常の受付日時 毎週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日 10時から22時(21時30分まで受付)
内 容	10代～20代の女性のためのLINE相談を行い、必要に応じて電話・対面相談、居場所や自立支援への繋ぎを行っています。
相談受付先	特定非営利活動法人 BONDプロジェクト

「10代20代の女の子
専用LINE」
友だち追加



チャイルドラインチャット相談

相談できる方	18歳までの方
相談方法	チャイルドラインチャット相談
相談受付日時	年 末 年 始 2023年12月29日～2024年1月3日の期間は、相談受付休止
	通常の受付日時 毎週水曜日・木曜日・金曜日・土曜日 16時から21時
内 容	18歳までの子どもが相談できるチャット相談です。
相談受付先	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

チャイルドライン
チャット相談



よりそいホットライン

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます。	
相談方法	困りごと情報提供	
相談対応日時	年 末 年 始 「通常の受付日時」のとおり。	
	通常の受付日時	なんでも相談(毎日16時から22時) セクシュアルマイノリティの悩み(水・金・日16時から22時)
		外国語での対応(随時) 被災者の悩み(月・水・金13時から19時)
		女性の悩み(月・水・木・土15時から21時) メール相談(1週間をめどに返信)
内 容	ホームページから専用フォームでアクセスしていただくと専門のスタッフがチャットで相談対応します。生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと、誰にも相談出来ないこと、ご相談下さい。相談はいつでも書き込めます。	
相談受付先	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター	