

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

2024

2025

# こどく 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



## 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

# ～ 18歳以下<sup>さいい</sup>のみなさんへ<sup>か</sup> ～



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<sup>ほうほう</sup>な方法<sup>そうだん</sup>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

あなたはひとりじゃない  検索

 孤独・孤立<sup>対策</sup>  
官民連携プラットフォーム