

悩みを相談してみませんか？

～「周りの人には相談しにくい…」と思う時もあるかもしれません～
話をして心を少し軽くしてみませんか？

【全国共通の相談窓口】(変更している場合がありますのでご了承願います)

| | 相談内容 | 相談機関 | 電話番号 | 相談時間 |
|--|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| こころの相談 | 暮らしの困りごと、悩みを聞いて欲しい | よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター) | 0120-279-338 | 24 時間電話相談 |
| | 「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とめ話を聞きます。 | #いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センター・ライフリンク) | 0120-061-338 | 24 時間 365 日 |
| | 苦しいお気持ちをおひとりで抱えずに話を聴かせて下さい。 | いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟) | 0570-783-556 | 毎日 10:00～22:00 |
| | | | 0120-783-556 | 毎日 16:00～21:00 毎月 10日 8:00～翌日 8:00 |
| 18 歳までの子どものための相談先です。かかえている思いを誰かに話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめます。 | チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター) | (18 歳まで専用) 0120-99-7777 | 毎日 16:00～21:00 | |
| 児童・子育て相談 | 児童虐待、子育ての悩み、育児、里親、ヤングケアラーなど子どもの福祉に関する様々な相談を受け付けています。 | 児童相談所 相談専用ダイヤル (児童虐待、子育ての悩み) | 0120- ^{いちほやく なやみを} 189-783 | |
| | いじめで困ったり、友だちのことで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。 | 24時間子供 SOS ダイヤル (保護者も相談できます) | 0120-0- ^{なやみおう} 78310 | 24 時間 |
| | 友達から「いじめ」にあって学校に行きたくない、家の人にいやなことをされる、部活動で暴言・暴力を受けているなど、先生や親には話しにくいけど、このままではどうしていいかわからない、誰も気づいてくれない…。 このような悩みがあったら、迷わず電話してください。「まわりでこんなことで困っている人がいる」という相談でもいいです。 | 子どもの人権110番 | 0120-007-110 | 平日 8:30～17:15 |
| 労働・多重債務等 | 法的トラブルでお悩みの方のお問い合わせに対し、適切な法制度、関係機関(法律相談・公的機関窓口等)の紹介をしています。 | 日本司法支援センター(法テラス) | 0570- ^{おなやみなし} 078374 | 平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く) |
| 人権問題 | 差別や虐待、パワーハラスメントなど、様々な人権問題についての相談を受け付け、最寄りの法務局・地方方法務局につながります。 | みんなの人権 110 番 (差別、虐待、パワハラ、名誉毀損など) | 0570-003-110 | 平日 8:30～17:15 |
| | 夫・パートナーからの暴力、職場でのいじめやセクシュアル・ハラスメント、ストーカーなどどんなことでも相談してください。 | 女性の人権ホットライン (家庭内暴力、セクハラなど) | 0570-070-810 | 平日 8:30～17:15 |
| その他 | 犯罪の被害にあわれた方や、ご家族の方への情報提供 | 日本司法支援センター(法テラス) | 0570- ^{なくことないよ} 079714 | 平日 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始除く) |