

【全国共通の SNS 相談窓口】(変更している場合がありますのでご了承ください)

	内容	相談機関	相談の方法	相談時間
こころの相談	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っていきます。 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。	「生きづらびっと」 (NPO 法人自殺対策支援センター・ライフリンク) LINE @yorisoi-chat チャット https://yorisoi-chat.jp/	 LINE  チャット	毎日 8 時～22 時 30 分 (22:00 まで受付)
	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ています。 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 等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。	「こころのほっとチャット」 (NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア)	LINE、Facebook @kokorohotchat チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/  LINE  Facebook  チャット	毎日 第1部 9:00～11:50 (受付11:00 まで) 第2部 12:00～15:50 (受付15:00 まで) 第3部 17:00～20:50 (受付 20:00 まで) 第4部 21:00～23:50 (受付 23:00 まで) 月曜日 04:00～06:50 (受付 6:00 まで) 毎月 1 回 最終土曜日から日曜日 24:00～5:50 (受付 5:00 まで)
	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できます。あなたのひみつは、守ります。まずはお話してみませんか。	NPO 法人 あなたのいばしょ https://talkme.jp/	 チャット	24時間 365 日
	10 代 20 代の女性のための LINE 相談による支援を行っています。	NPO 法人 BOND プロジェクト @bondproject	 LINE	月・水・木・金・土 10:00～21:30(受付)