

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 社会的包括サポートセンター)	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	月曜日 0:00～24:00 火～日 10:00～24:00
	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)	00570-070-810	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)