

## 親や友だち、先生に話しづらいこともある、そんなとき

### 【KOSEN ころとからだの学外相談室】

電話

電話相談 0120-792-151

相談時間: 毎日 15:00~24:00 (予約不要)

### 【#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時間対応)

電話

ホームページURL: <https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

### 【一般社団法人 社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン】

0120-279-338 (24時間対応)

電話

福島県からは0120-279-226

ホームページURL: <http://www.since2011.net/yorisoi/>

### 【一般社団法人 日本いのちの電話連盟】

電話・メール

0120-783-556 (16:00~21:00、毎月10日8:00~翌日8:00)

ホームページURL: <https://inochinodenwa.org/consultation/>

### 【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話

0570-064-556 (相談できる曜日、時間は自治体によって異なります)

## 電話で話しづらかったら、SNSでも相談できるよ

### 【NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク】

LINE・チャット・  
メール

ホームページURL: <https://yorisoi-chat.jp/>

相談日時: 月金 6:00~22:30

日火水木土 8:00~22:30

(受付22:00まで)



### 【NPO法人 あなたのいばしょ】

チャット

ホームページURL: <https://talkme.jp/>

相談日時: 24時間

### 【NPO法人 BONDプロジェクト】(女性対象)

LINE・メール・  
電話

ホームページURL: <https://bondproject.jp/>

LINE相談日時: 月水金土 14:00~22:00(受付21:30まで)

メール相談: 24時間受付 [hear@bondproject.jp](mailto:hear@bondproject.jp)

10代20代女子専用

LINE相談



### 【NPO法人 チャイルドライン支援センター】(18歳以下対象)

ホームページURL: <https://childline.or.jp/>

チャット日時: 月~土 16:00~21:00

※12月29日~1月3日は休業

チャット・電話

