



子供(こども)のSOSの相談窓口(そうだんまどぐち)

子供(こども)のSOSの相談窓口(そうだんまどぐち)

いじめで困ったり、自分の友人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(通話料無料) なやみ言おう

**0120-0-78310**

今話したい  
誰かがいる



24時間子供SOSダイヤル **0120-0-78310**

他(ほか)にも、いろいろなところでみなさんのお話(はなし)を聞き相談窓口(そうだんまどぐち)を用意(ようい)しています

じもと そうだんまどぐち でんわ など いちらん  
地元の相談窓口(電話、SNS・メール等)一覧

18歳までの子どもがつながる  
**チャイルドライン**  
電話 0120-99-7777 チャットはWebで

ぜんこく でんわ  
**全国のいのちの電話**



「子どもの人権110番」  
0120-007-110

児童相談所・児童養育施設  
児童虐待防止センター  
児童相談所



いち はや く  
189

お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします



(とどろふけんけいさつ) (しょうねんそうだんまどぐち)  
都道府県警察の少年相談窓口

メールやSNSで相談(そうだん)できる窓口(まどぐち)


国立研究開発法人国立成育医療研究(こくりつけんきゅうかいはつほうじんこくりつせいいくいりょうけんきゅう)センター「こころ×子(こ)どもメール相談(そうだん)」

子(こ)どものこころ専門医(せんもんい)・心理士(しんりし)などが、コロナ禍(か)悩(なや)みを抱(かか)えている子供(こども)たちの相談(そうだん)をメールで受(う)け付(つ)けます。

相談時間(そうだんじかん)	2021年(ねん)12月(がつ)31日(にち)までの期間中(きかんちゅう)の土曜(どよう)・日曜(にちよう)・祝日(しゅくじつ) 各日(かくじつ)15:00~22:00
メールアドレス	メールアドレス: <a href="mailto:kodomo-liaison@ncchd.go.jp">kodomo-liaison@ncchd.go.jp</a> ※皆(みな)さんとの、秘密(ひみつ)は守(まも)ります。名前(なまえ)は言(い)わなくても大丈夫(だいじょうぶ)です。 (ニックネームと年齢(ねんれい)は教(おし)えてね。) ▶ <a href="#">こころ×子どもメール相談のご案内</a>

BOND(ぼんど)プロジェクト

10代(だい)20代(だい)の女性(じょせい)のためのLINE相談(らいんそうだん)による支援(しえん)をしています。

相談時間(そうだんじかん)	月(げつ)、水(すい)、木(もく)、金(きん)、土曜日(どようび) ・第1部(だいいちぶ): 14時(じ)から18時(じ)まで(17時(じ)30分(ぶん)まで受付(うけつけ)) ・第2部(だいにぶ): 18時(じ)30分(ぶん)から22時(じ)30分(ぶん)まで(22時(じ)まで受付(うけつけ))
LINE(らいん)	 ▶ <a href="#">「10代20代の女の子専用LINE」友(とも)だち追加(くわ)い</a>






年齢(ねんれい)、性別(せいべつ)に関(か)わらず誰(だれ)でも相談(そうだん)できます。

相談時間(そうだん じかん)	<p>毎日(まいにち) 第1部 12時(じ)から16時(じ)(15時(じ)まで受付(うけつけ))          第2部 17時(じ)から21時(じ)(20時(じ)まで受付(うけつけ))          第3部 21時(じ)から24時(じ)(23時(じ)まで受付(うけつけ))</p> <p>毎月1回 最終土曜日(さいしゅうどうようび)から日曜日(にちようび) 24時(じ)から6時(じ)(5時(じ)まで受付(うけつけ))</p>
LINE(らいん)	 <p>▶ <a href="#">「こころのほっとチャット」友だち追加</a>           ID検索@kokorohotchat</p>
Twitter(ついつ たー)	 <p>▶ <a href="#">こころのほっとチャット公式アカウント</a>           ID検索@kokorohotchat</p>
Facebook(ふえい すぶっく)	 <p>▶ <a href="#">こころのほっとチャット公式アカウント</a>           ID検索@kokorohotchat</p>
チャット	 <p>▶ <a href="#">こころのほっとチャット ウェブチャットのご案内</a> </p>


自殺対策支援(じさつたいさくしえん)センターライフリンク

年齢(ねんれい)、性別(せいべつ)に関(か)わらず誰(だれ)でも相談(そうだん)できます。

相談時間(そうだん じかん)	<p>・月(げつ)、火(か)、木(もく)、金(きん)、日曜日(にちようび)は、17時(じ)から22時(じ)30分(ふん)まで(22時(じ)まで受付(うけつけ))          ・水曜日(すいようび) 11時(じ)から16時(じ)30分(ふん)まで(16時(じ)まで受付(うけつけ))</p>
LINE(らいん)	 <p>▶ <a href="#">「生きづらびっと」友だち追加</a>           ID検索@yorisoi-chat(生きづらびっと)</p>
チャット	<p>▶ <a href="#">生きづらびっと</a> </p>

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、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(そうだん)できます。あなたのひみつは、守(まも)ります。まずはお話(はなし)してみませんか。

実施日時	24時間365日
チャット	 ▶ <a href="https://talkme.jp/">https://talkme.jp/</a> 