

こども  
そらだんまどぐち  
子供のSOSの相談窓口

じかん こども  
24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)  
つうわりょうむりょう

な や め い お う  
**0120-0-78310**

こま  
いじめで困ったり、ともだちのことや不安や悩みがあったりしたら、  
ひとり なや  
ふあん なや  
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で相談してください。

こま  
いじめで困ったり、  
じぶん ゆうじん  
ふあん なや  
自分の友人のことで不安や悩みが  
あったりしたら、  
ひとり なや  
でんわ  
一人で悩まず、いつでもすぐ電話で  
そらだん  
相談してください。

そらだんまどぐち

ほかにはこんな相談窓口があります



でんわ そらだん  
電話で相談する >

でんわ そらだん まどぐち  
電話で相談できる窓口をご  
しょうかい なや ないよう  
紹介します。悩みの内容な  
あ きがる そらだん  
どに合わせて、気軽に相談  
してみてください。

くわしくはこちら ②



そらだん  
SNSで相談する >

そらだん まどぐち  
SNSで相談できる窓口をご  
しょうかい なや ないよう  
紹介します。悩みの内容な  
あ きがる そらだん  
どに合わせて、気軽に相談  
してみてください。

くわしくはこちら ②



じもと そらだんまどぐち さが  
地元の相談窓口を探す >

ひどうせいこほんにん そらだん  
児童生徒本人が相談できる  
まどぐち ほごしゃ そらだん  
窓口や、保護者が相談でき  
まどぐち しょうかい  
る窓口をご紹介します。  
きがる そらだん  
気軽に相談してみてくださ  
い。

そらだんまどぐち さが  
チャットボットで相談窓口を探す

18歳以下のみなさんへ  
悩みを相談できる窓口をご紹介します。  
探してみる



あなたのための支援があります

制度・窓口を探す

あなたはひとりじゃない  
孤独・孤立対策担当室



せいはんざい せいぱりょく そらだんまどぐち  
性犯罪・性暴力の相談窓口はこちら

せいはんざい せいぱりょく なや かた  
性犯罪・性暴力でお悩みの方へ  
もう、ひとりで悩まないで。  
そらだん ほしょ  
相談できる場所があります。

