

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

こどく こりつ 孤独・孤立 相談ダイヤル

2025

12/25(木) → 1/4(日)

AM10:00～

2026

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。
さまざまな窓口を用意しておりますので、
つらいときは相談してみてください。

チャット相談



電話相談

フリーダイヤル

#9999
(0120-494949)

通話料無料
24時間受付

メール相談

「あなたはひとりじゃない」
メール相談フォーム

24時間受付



あなたはひとりじゃない

🔍 検索



孤独・孤立 対策
官民連携プラットフォーム

～ 18歳以下^{さい い か}のみなさんへ ～



ひとりでなやみごとをかかえていませんか
どんななやみでも受けつけます

電話で話したい

電話で直接 
お話しすることもできます
(午前10時～午後4時)

フリーダイヤル

#9999

(0120-494949)

チャットで話したい

チャット上で 
やりとりすることもできます
(午後4時～午後10時)



<https://form.notalonechat.jp/ja>



メールで伝えたい

メールで気持ちを 
伝えることもできます

「あなたはひとりじゃない」
ウェブサイト内
メール相談フォーム



<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/form/>

さまざまな方法^{ほうほう}で相談^{そうだん}することができます

こどく こりっ そうだん
孤独・孤立相談ダイヤル

あなたはひとりじゃない  検索

