～１８歳以下のみなさんへ　～

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）

孤独・孤立相談チャット

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/

さまざまな方法で相談することができます

孤独・孤立相談ダイヤル

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