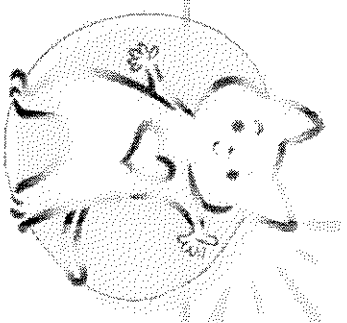


～18歳^{さい}以下^いのみなさんへ～

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



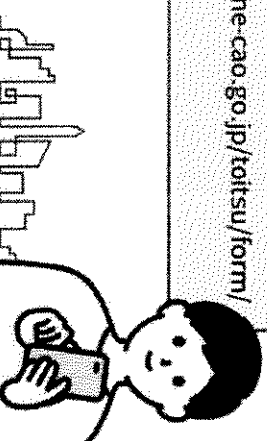
伝えることもできます

「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^{ほうほう}方法で相談^{そうたん}することができま

ことく ひとり さん
孤独・孤立相談ダイヤル

あなたはひとりじゃない

検索



対 策
孤独・孤立
国民連携プラットフォーム

～悩みを一人で抱えている方へ～

2025

2026

孤独・孤立

相談ダイヤル

12/25^⑤木 → 1/4^⑥日

AM10:00～

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。

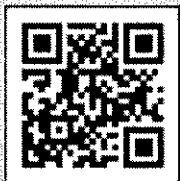
さまざまな窓口を用意しておりますので、

つらいときは相談してみてください。

チャット相談



孤独・孤立相談



電話相談

フリーダイヤル

#9999

(0120-494949)

通話料無料

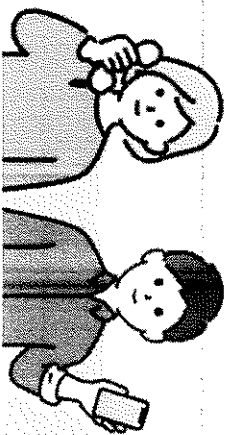
24時間受付

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

国民連携プラットフォーム