

<不安や悩みを抱える方への相談窓口について(年末年始の対応)>



電話相談窓口

#いのちSOS

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます
電話番号	0120-061-338 おもい ささえる(フリーダイヤル・無料)
相談受付日時	年末年始 「通常の受付日時」とおり 通常の受付日時 24時間 365日
内容	「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」など、あなたのそんな気持ちを専門の相談員が受け止め、あなたの状況と一緒に整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。
相談受付先	特定非営利活動法人 自殺対策支援センターLifelink

よりそいホットライン

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます
電話番号	0120-279-338 つなぐ ささえる(フリーダイヤル・無料) 岩手県・宮城県・福島県から 0120-279-226 つなぐ つつむ(フリーダイヤル・無料) ※050で始まるIP電話からは 050-3655-0279 (24時間対応)におかけ下さい。
相談受付日時	年末年始 「通常の受付日時」とおり 通常の受付日時 24時間 365日
内容	ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)。
相談受付先	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

＜不安や悩みを抱える方への相談窓口について(年末年始の対応)＞



電話相談窓口

いのちの電話

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます	
フリーダイヤル	電話番号	0120-783-556 (フリーダイヤル・無料) ※IP電話からは 03-6634-7830 (通話料有料)におかけください(毎月 10日 午前8時から翌日午前8時まで)。
	相談受付日時 (年末年始も同様)	毎日 16時から21時まで 毎月 10日 午前8時から翌日午前8時まで
ナビダイヤル	電話番号	0570-783-556 (ナビダイヤル・通話料有料) ※NTTドコモビジネスが定める通話料がかかります。電話会社の通話料割引サービスや、携帯電話の料金定額プランの無料通信は適用されませんのでご注意ください。
	相談受付日時 (年末年始も同様)	毎日 午前10時から午後10時まで ※ナビダイヤル受付センターに順次おつなぎします。
内容	いのちの電話は、孤独や不安で悩んでいる人のための相談ダイヤルです。	
相談受付先	一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ※各地の窓口一覧は こちらからご覧いただけます。	

チャイルドライン

相談できる方	18歳までの方	
電話番号	0120-99-7777 (フリーダイヤル・無料) ※050で始まるIP電話などからは接続できない場合があります。	
相談受付日時	年末年始	2025年12月29日～2026年1月3日の期間は、相談受付休止
	通常の受付日時	毎日 午後4時から午後9時
内容	18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。	
相談受付先	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター	

＜不安や悩みを抱える方への相談窓口について(年末年始の対応)＞

SNS・チャット相談窓口

生きづらびっと(SNS相談)

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます			
相 談 方 法	LINE	「生きづらびっと」友だち追加 (ID検索 @yorisoi-chat(生きづらびっと))	生きづらびっと 友だち追加	
	WEBからの相談	生きづらびっとWeb相談受付		
	Facebook	生きづらびっと相談受付ページ		
相談受付日時	年 末 年 始	「通常の受付日時」のとおり		
	通常の受付日時	月・金 6時～22時30分(受付は22時まで) 日・火・水・木・土 8時～22時30分(受付は22時まで)		
内 容	SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。 さまざまな分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行っています。			
相談受付先	特定非営利活動法人 自殺対策支援センターLifeling			

こころのほっとチャット

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます			
相 談 方 法	LINE	「こころのほっとチャット」友だち追加 (ID検索 @kokorohotchat)	こころのほっとチャット 友だち追加	
	Facebook	こころのほっとチャット公式アカウント (ID検索 @kokorohotchat)	こころのほっとチャット ウェブチャット	
	チャット	こころのほっとチャット ウェブチャットのご案内		
相談受付日時	年 末 年 始	「通常の受付日時」のとおり		
	通常の受付日時	毎日 7時から23時50分(23時まで受付)		
内 容	主要SNS(LINE、Facebook)およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じます。相談内容等から必要に応じて対面相談・電話相談(一般電話回線の他にLINE、Zoomなどの通話アプリにも対応)および全国の福祉事務所・自立相談支援機関・保健所・精神保健福祉センター・児童相談所・婦人相談所・総合労働相談等の公的機関やさまざまな分野のNPO団体へつなぎ支援を行っています。			
相談受付先	特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア			

あなたのいばしょチャット

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます			
相 談 方 法	チャット	あなたのいばしょチャット相談	あなたのいばしょ チャット	
相談受付日時	年 末 年 始	「通常の受付日時」のとおり		
	通常の受付日時	24時間 365日		
内 容	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(そうちん)できます。あなたのひみつは、守(まも)ります。まずはお話し(はなし)してみませんか。			
相談受付先	特定非営利活動法人 あなたのいばしょ			

<不安や悩みを抱える方への相談窓口について(年末年始の対応)>

SNS・チャット相談窓口

10代20代の女性のためのLINE相談

相談できる方	10代～20代の女性		10代20代女の子専用 LINE 友だち追加 	
相 談 方 法	LINE	「10代20代の女の子専用LINE」友だち追加 (ID検索@bondproject)		
相談受付日時	年 末 年 始	「通常の受付日時」のとおり		
	通常の受付日時	毎週 月曜日・水曜日・金曜日・土曜日・日曜日 14時から22時(21時30分まで受付)		
内 容	10代～20代の女性のためのLINE相談を行い、必要に応じて電話・対面相談、居場所や自立支援への繋ぎを行っています。			
相談受付先	特定非営利活動法人 BONDプロジェクト			

チャイルドラインチャット相談

相談できる方	18歳までの方		チャイルドライン チャット相談 	
相 談 方 法	チャット	チャイルドラインチャット相談		
相談受付日時	年 末 年 始	2025年12月29日～2026年1月3日の期間は、相談受付休止		
	通常の受付日時	月曜日から土曜日 16時から21時		
内 容	18歳までの子どもが相談できるチャット相談です。電話での相談も受け付けています。			
相談受付先	特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター			

よりそいホットライン

相談できる方	年齢・性別を問わず誰でも相談できます		困りごと情報検索 	
相 談 方 法	チャット	困りごと情報検索		
相談受付日時	年 末 年 始	「通常の受付日時」のとおり		
		なんでも相談（毎日 16時から22時）		
		外国語での対応（随時）		
	通常の受付日時	女性の悩み（水・木曜日 15時から21時） 30代までの若年女性専用相談（月・土曜日 15時から21時）		
		セクシュアルマイノリティの悩み（月・金・日曜日 16時から22時） 被災者の悩み（月・水・金曜日 13時から19時） メール相談（1週間をめどに返信）		
内 容	ホームページから専用フォームでアクセスしていただくと専門のスタッフがチャットで相談対応します。生活の中で困っていること、どうしたらいいか分からぬこと、誰にも相談出来ないこと、ご相談下さい。相談はいつでも書き込めます。			
相談受付先	一般社団法人 社会的包摶サポートセンター			