

～悩みを一人で抱えている方へ～

2024

2025

こどくこりつ

孤独・孤立

相談ダイヤル

12/25(水) → 1/4(土)

AM10:00～

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていますか。

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

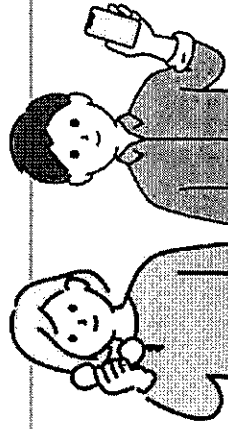
24時間受付

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

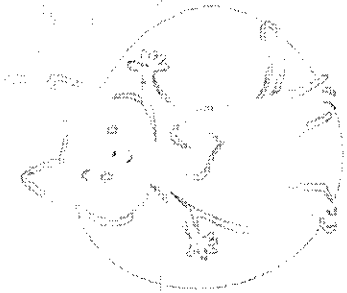


検索



対談
孤独・孤立
国民連携プラットフォーム

～18歳以下のみなさんへ～



ひとりでのなやみごとをかかえていますか
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)

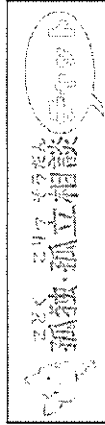
フリーダイヤル

#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>

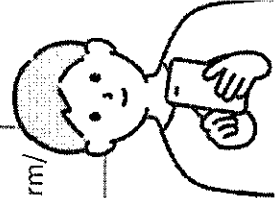
メールで伝えたい

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.jp/toitsu/form/>



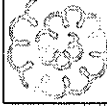
さまざまな方法で相談することができます

こども こいつ 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



孤独・孤立
対策
国民連携プラットフォーム