

親や友だち、先生に話しづらいこともある、そんなとき

【こころの健康相談統一ダイヤル】 **電話**

0570-064-556

(相談できる曜日、時間は自治体によって異なります)

【一般社団法人日本いのちの電話連盟】 **電話・メール**

0120-783-556 (16:00~21:00)

URL : <https://www.inochinodenwa.org/>

電話で話しづらかったら、SNSでも相談できるよ。

【一般社団法人社会的包摂サポートセンター】 **LINE・電話**

URL : <https://yorisoi-chat.jp/>

(LINE相談) @yorisoi-chat 生きづらびっと

相談時間：月火木金日 17:00~22:30 (22:00まで受付)
水 11:00~16:30 (16:00まで受付)



(Skype通話相談・ホットラインよりそい) 完全予約制

<https://join.skype.com/invite/GQt1CtagTSvg>

【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】 **(女性対象) LINE**

相談可能日時：毎週 月水木金土

16:00~19:00 (相談受付18:30まで)

19:30~22:30 (相談受付22:00まで)

(LINE相談) 10代20代の女の子専用LINE



【特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター】 **チャット**

(18歳以下対象)

チャット相談：木金16:00~21:00 (月1回土曜)

URL : <https://childline.or.jp/>

チャット実施日 : <http://childline.or.jp/chat/calendar>

電話

