別添2

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

孤独(こどく)・孤立(こりつ) 相談ダイヤル

2025 12/25(木) AM10:00～

→ 2026 1/4(日) ～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(こどく)・孤立(こりつ)相談(そうだん) チャット

電話相談

フリーダイヤル

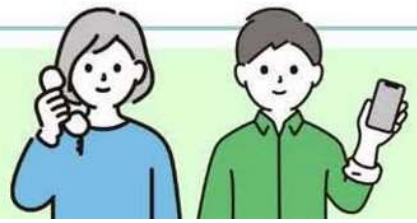
#9999

(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・孤立対策 官民連携プラットフォーム

～１８歳以下のみなさんへ　～

ひとりでなやみごとをかかえていませんか
どん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