

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

# こどく こりつ 孤独・孤立 相談ダイヤル

2025

12/25<sup>④</sup>木 → 1/4<sup>①</sup>日

AM10:00～

2026

～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



## 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<sup>さい い か</sup>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/>

さまざまな方法<sup>ほうほう</sup>で相談<sup>そうだん</sup>することができます

こどく こりっ 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  検索

 **孤独・孤立** 対策  
官民連携プラットフォーム