

## 親や友だち、先生に話しづらいこともある、そんなとき

【KOSEN ころとからだの学外相談室】

電話・オンライン

電話相談 0800-000-2228

15:00～24:00 無休

オンラインカウンセリング 1回/50分(年間5回まで無料)

予約方法 上記電話または右のQRコードから



【#いのちSOS 特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク】

0120-061-338

電話

相談時間: 日月火金土 24時間 / 水木 6:00～24:00

ホームページURL: <https://lifelink.or.jp/>

【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)

ホームページURL: <https://www.inochinodenwa.org/>

【一般社団法人社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン】

0120-279-338 (24時間対応)

電話

岩手、宮城、福島県からは0120-279-226

## 電話で話しづらかったら、SNSでも相談できるよ

【特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク】

LINE・チャット

ホームページURL: <https://yorisoi-chat.jp/>

(LINE相談) @yorisoi-chat **生きづらびっと**

相談時間: 月水金 11:00～22:30(22:00まで受付)

火木日 17:00～22:30(22:00まで受付)

土 11:00～16:30(16:00まで受付)



【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】(女性対象)

相談可能日時: 毎週月水木金土

LINE

10:00～22:00(相談受付21:30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】(18歳以下対象)

ホームページURL: <https://childline.or.jp/>

チャット・電話

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

時間: 16:00～21:00

