

～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

5月2日（金）

5月7日（水）

AM10時 → ~AM10時

誰にも頼れず、ひとりで悩みごと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



午前10時～午後10時



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

内閣府孤独・孤立対策推進室



孤独・孤立 対策
官民連携プラットフォーム