

こどく こりつ 内閣府 孤独・孤立 相談ダイヤル（通話料無料）

～悩みをひとりで抱えている方へ～

5月2日（金）
午前10時

}

5月7日（水）
午前10時

誰にも頼れず、ひとりで
悩み事のかかえていませんか

つらいときは電話で

「#9999」にかけて
相談してみてください

#9999

（かからない時は
0120-494949へ
おかけください）



電話相談

#9999発信
(0120-494949)

- ・孤独・孤立に悩んでいる方
- ・18歳以下の方
- ・外国語で相談したい方
- ・性別の違和や同性愛に関して相談したい方
- ・女性の方
- ・被災していて相談したい方



メール相談

- ・孤独・孤立に悩んでいる方



チャット相談

- ・孤独・孤立に悩んでいる方
- ・18歳以下の方
- ・性別の違和や同性愛に関して相談したい方
- ・若年の女性の方

※内閣府孤独・孤立対策推進室ホームページ「あなたはひとりじゃない」
において、支援・相談窓口を探せるチャットボットを紹介