

～ 18歳以下^{さい い か}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^{ほうほう}で相談^{そうだん}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

