

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

# 孤独・孤立 相談ダイヤル

2024

12/25(水)

AM10:00～

2025

1/4(土)

～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