

孤独・孤立対策強化月間における孤独・孤立相談について

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

～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