

## 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  
悩み事を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

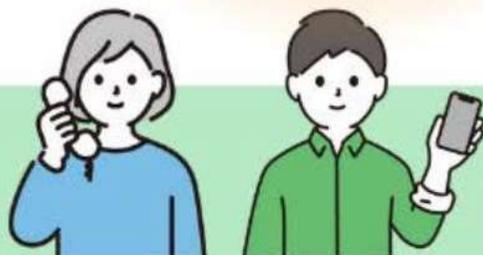
24時間受付

## 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