

～悩みを一人で抱えている方へ～

# 孤独・孤立 相談ダイヤル

2025

12/25(木) → 1/4(日)

AM10:00～

2026

～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**

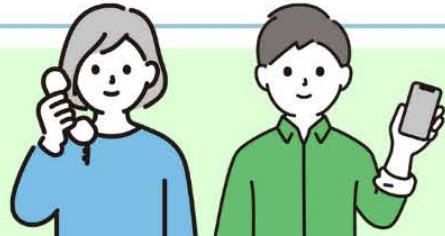
(0120-494949)

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



# ～18歳以下のみなさんへ～

ひとりでなやみごとをかかえていますか  
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/>



さまざまな方法で相談することができます

孤独・孤立相談ダイヤル

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