

主な相談窓口一覧

最新の情報 各相談窓口の
サイト



電話相談

#いのちSOS

☎ **0120-061-338** おもい ささえる



よりそいホットライン



☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる



いのちの電話

☎ **0120-783-556**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル



チャイルドライン

☎ **0120-99-7777**



こころの健康相談統一ダイヤル

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ





支援情報検索サイト

支援情報検索サイト

地域別、方法別、悩み別



SNS相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



LINE
@yorisoi-chat



Webからの相談
<https://www.lsystem.org/web>



チャット
<https://yorisoi-chat.jp/>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア



LINE・Facebook @kokorohotchat
ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

チャット
<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

LINE
@bondproject

