

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

2024

2025

# こどく 孤独・孤立 相談ダイヤル

12/25(水) → 1/4(土)  
AM10:00～ ～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