

あなたのための相談場所があります

悩みをひとりで抱えているあなたへ。

あなたの悩みをお話しただける相談窓口を紹介します。

お電話で悩みを話したい方はこちら

孤独・孤立相談ダイヤル

#9999 (通話料無料)

※今回の相談実施期間は12月28日(水)午前9時~1月4日(水)午前9時です。

※現在、上記ボタンからはかけられません。

※IP電話等からはかけられません。かけられない場合は「0120-494949 (フリーダイヤル)」をご利用ください。

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

孤独・孤立でお悩みの方

がいこくご せうごん きぼう かな
外国語での相談を希望される方
For those who want to consult in foreign language



上記は政府のコロナ禍における「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」(令和4年4月26日関係閣僚会議決定)により実施している「統一的な相談窓口体制の推進」の事業での試行となります。

SNSやチャットで 悩みを話したい方はこちら

相談先を探してみる

※チャットボットで相談先をご案内します。



こどく こりつ
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～



12月28日(水)
午前9時



1月4日(水)
午前9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



9 9 9 9

（かからない時は
0120-494949へ
おかけください）





さい いか

18歳以下のみなさんへ



ないかくかんぼう

内閣官房

こどく こりつ

孤独・孤立

そうだん

相談ダイヤル

そうだん

【相談できる日時】

12/28～12/30、

1/2、1/3

10時～22時

心がもやもやしたり

ふあんやなやみがあったら

電話で「#9999」にかけて

「1番」をおして

話してみませんか。

#9999

かからない場合は

0120-494949へ

おかけください。



孤独・孤立 対策
官民連携プラットフォーム