

～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



孤独・孤立 対策
官民連携プラットフォーム