

## 親や友だち、先生に話しづらいこともある、そんなとき

【KOSEN健康相談室】24時間年中無休／無料相談  
0800-000-2228

メール相談 <https://seap.workway.co.jp/kosen/>

※ID・パスワードは、配布した利用者カードか掲示を確認ください  
(学校名を告げる必要はありますが、匿名で相談できます)

電話・メール



【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話

0570-064-556 (相談できる曜日、時間は自治体によって異なります)

【一般社団法人日本いのちの電話連盟】

電話・メール

0120-783-556 (16:00~21:00)

ホームページURL: <https://www.inochinodenwa.org/>

## 電話で話しづらかったら、SNSでも相談できるよ。

【一般社団法人社会的包摂サポートセンター】

ホームページURL: <https://yorisoi-chat.jp/>

(LINE相談)@yorisoi-chat **生きづらびっと**

相談時間: 月火木金日 17:00~22:30(22:00まで受付)  
水 11:00~16:30(16:00まで受付)

(Skype通話相談・ホットラインよりそい) **完全予約制**

<https://join.skype.com/invite/GQt1CtagTSvg>

LINE・電話  
Skype



【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】(女性対象)

LINE

相談可能日時: 毎週 月水木金土

16:00~19:00(相談受付18:30まで)

19:30~22:30(相談受付22:00まで)

(LINE相談) **10代20代の女の子専用LINE**



【特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター】(18歳以下対象)

チャット相談: 木金16:00~21:00 (月1回土曜)

ホームページURL: <https://childline.or.jp/>

チャット実施日: <http://childline.or.jp/chat/calendar>

チャット  
電話

