

親や友だち、先生に話しづらいこともある、そんなとき

【KOSENところとからだの学外相談室】無料相談

予約フォーム

電話相談 対応時間 15:00～24:00 無休

0120-792-151（匿名で相談できます）

オンラインカウンセリング 事前予約が必要

予約システム: <https://tao.workway.co.jp/c100263/registration>



【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。

【NPO法人自殺対策支援センターライフリンク】

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、金 6:00～22:30

日、火、水、木、土 8:00～22:30（22時まで受付）

LINE・WEB



【特定非営利活動法人BONDプロジェクト】（女性対象）

ホームページURL: <https://bondproject.jp/>

LINE相談 @bondproject 10代20代の女の子

相談可能日時: 月、金、土

16:30～22:00（相談受付21:30まで）

メール相談は24時間受付

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: 16:00～21:00

ホームページURL: <https://childline.or.jp/>

チャット・電話

