

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

# こどく こりつ 孤独・孤立 相談ダイヤル

2025

12/25<sup>④</sup>木 → 1/4<sup>①</sup>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

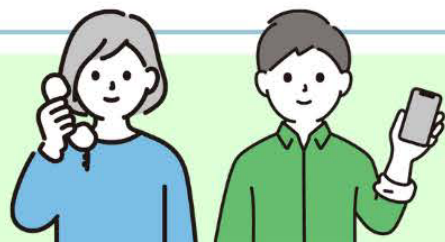
**#9999**  
(0120-494949)

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

🔍 検索



孤独・孤立 対策  
官民連携プラットフォーム