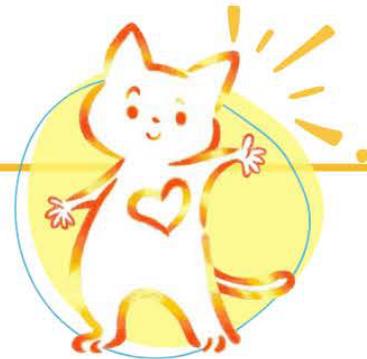


# ～18歳以下のみなさんへ～

ひとりでなやみごとをかかえていますか  
どんななやみでも受けつけます



## 電話で話したい

電話で直接  
お話しすることもできます  
(午前10時～午後4時)

フリーダイヤル

**#9999**

(0120-494949)



## チャットで話したい

チャット上で  
やりとりすることもできます  
(午後4時～午後10時)



<https://form.notalonechat.jp/ja>



## メールで伝えたい

メールで気持ちを  
伝えることもできます

「あなたはひとりじゃない」  
ウェブサイト内  
メール相談フォーム



<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/form/>



さまざまな方法で相談することができます

孤独・孤立相談ダイヤル

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