

主な相談窓口一覧

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなど
様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話で相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも相談できます。

— SNS 相談窓口（厚生労働省）—

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat Twitter @yorisoichat チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月・火・木・金・日：午後5時から午後10時30分（午後10時まで受付）
水：午前11時から午後4時30分（午後4時まで受付）

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat
チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Twitter



Facebook



チャット



相談時間 毎日：午後12時から午後4時（午後3時まで受付）
午後5時から午後9時（午後8時まで受付）

NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE @bondproject



LINE



相談時間 月・水・木・金・土：午後2時から午後6時（午後5時30分まで受付）
午後6時30分から午後10時20分（午後10時まで受付）