

～悩みを一人で抱えている方へ～

2024

2025

孤独・孤立

相談ダイヤル

12/25(水) → 1/4(土)

AM10:00～

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていますか。

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

国民連携プラットフォーム

～18歳以下^かのみなさんへ～



ひとりでのなやみごとをかがえていませんか
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



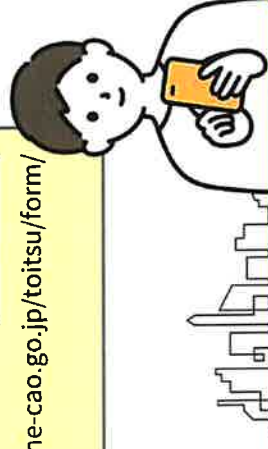
メールで気持ちを
伝えることもできます



「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/>

ほうほう そうだん
さまざまな方法で相談することができます



こどく こりっ そうだん

孤独・孤立相談ダイヤル

あなたはひとりじゃない



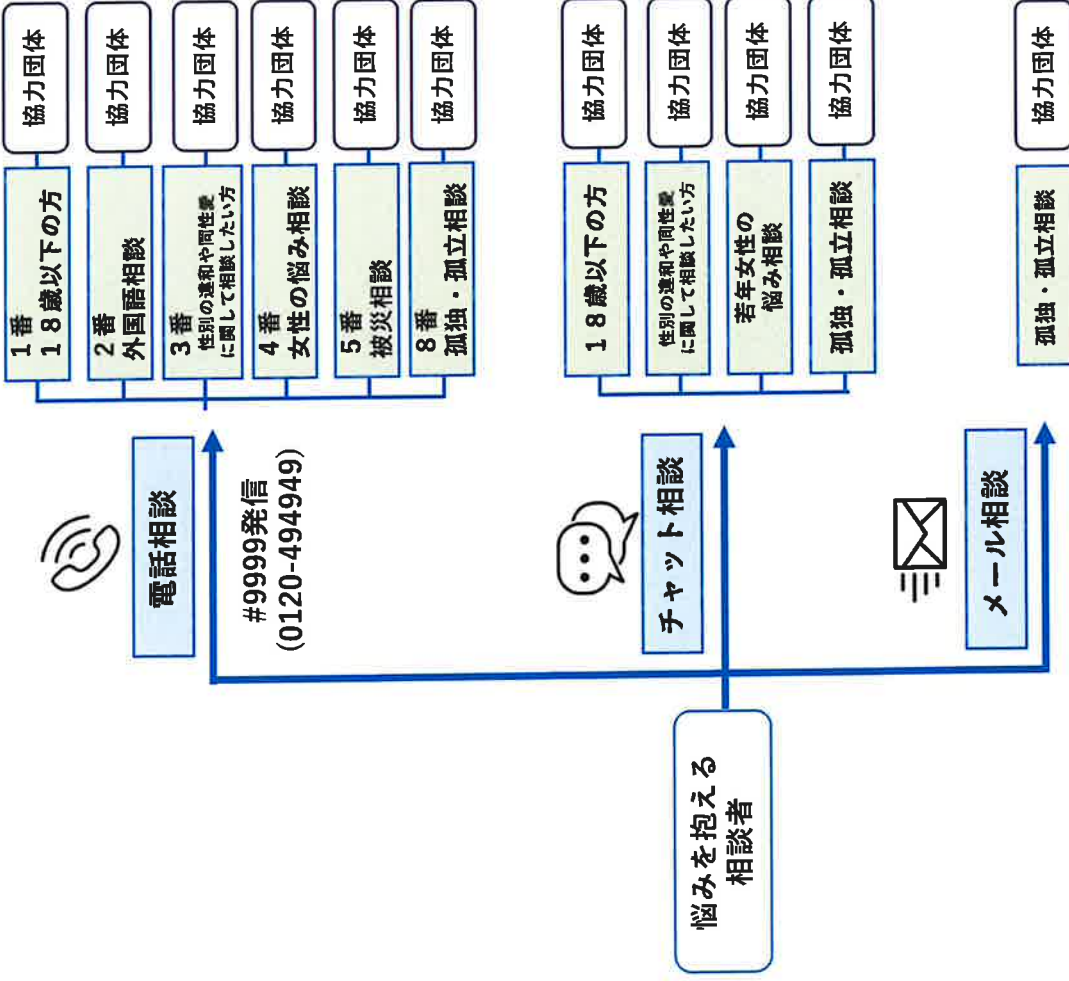
検索



孤独・孤立
国民連携プラットフォーム

年末年始期間における孤独・孤立相談事業（令和6年度）体制イメージ

別添



実施期間：

令和6年12月25日(水) 午前10時

～ 令和7年1月4日(土) 午前10時

- 相談窓口アクセスの容易化、迅速な相談ニーズ対応のため、関係団体が連携して相談を受け付ける窓口体制を整備
- 関係省庁や電気通信事業者の協力を得て実施
- ※ この他、本事業の取組に賛同いただける団体において、それぞれ実施される相談対応も含む

深刻な状況と判明

地域への支援団体へ連絡



メール相談

相談内容や面談・同行支援状況等の分析・検証
⇒ 官民連携PF分科会で今後の方策を検討

気持ちの整理を促す
支援制度等の情報提供を行う

必要に応じて、面談や同行支援などの
つなぎ支援を行う

※内閣府孤独・孤立対策ウェブサイト
「あなたはひとりじゃない」においてワンストップでご案内