

ことく こりつ 内閣府

## 孤独・孤立 相談ダイヤル (通話料無料)

～悩みをひとりで抱えている方へ～

5月2日(金)  
午前10時

}

5月7日(水)  
午前10時

誰にも頼れず、ひとりで  
悩み事をかかえていませんか

つらいときは電話で

「#9999」にかけて  
相談してみてください

#9999

(かからない時は  
0120-494949へ  
おかけください)



### 電話相談

#9999発信  
(0120-494949)

- ・孤独・孤立に悩んでいる方
- ・18歳以下の方
- ・外国語で相談したい方
- ・性別の違和や同性愛に関して相談したい方
- ・女性の方
- ・被災していて相談したい方



### メール相談

- ・孤独・孤立に悩んでいる方



### チャット相談

- ・孤独・孤立に悩んでいる方
- ・18歳以下の方
- ・性別の違和や同性愛に関して相談したい方
- ・若年の女性の方

※内閣府孤独・孤立対策推進室ホームページ「あなたはひとりじゃない」において、支援・相談窓口を探せるチャットボットを紹介