

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

# こどく 孤独・孤立 相談ダイヤル

5.2<sup>④</sup> → 5.7<sup>④</sup>  
AM10:00～ ～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。



## メタバース相談



詳しくはこちら



## 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

メール相談はこちら

孤独・孤立対策ウェブサイト  
「あなたはひとりじゃない」



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

5月は、「孤独・孤立対策強化月間」です