

困ったら連絡できる相談先

家や学校のこと

暴力・性暴力

こころと身体の健康

なんでも相談できるところ

SNS やチャットで相談



窓口検索情報



メール対応可



電話対応



ファックス対応可



SNS などでのチャット可



複数言語対応可

※こちらに書かれている情報は 2024 年 9 月時点のものです

家や学校のこと

【公的機関：各都道府県や市区町村】
児童相談所

家で起きている辛いこと、困っていること、さまざまな暴力などについて相談できます。「189」に電話すると住んでいる地域の相談所につないでくれます。通話料・相談は無料。



TEL：189（全国共通ダイヤル）

時間：毎日 24 時間

対象：どなたでも

【全国の相談所一覧】は[こちら](#)
(外部サイト)

【公的機関：子ども家庭庁】
親子のための相談 LINE

お父さんやお母さん、そのほか保護者の人にいやなことをされる、無視されるなど親子や家のことで悩んでいるときに相談できます。LINE で友だち追加をして相談をはじめられます。



LINE：友だちの追加や

くわしい情報は[こちら](#)

時間：各都道府県による

対象：どなたでも

【公的機関：文部科学省】
24 時間子供 SOS ダイヤル

いじめや友だち、先生のことなどの不安や悩みを相談できます。夜やお休みの日も電話できます。通話料・相談は無料です。



TEL：0120-0-78310

時間：毎日 24 時間

対象：どなたでも

くわしくは[こちら](#)

暴力・性暴力

【公的機関：地域の相談窓口】

性暴力被害者支援 ワンストップセンター

性犯罪や性暴力について相談することができます。電話をすると、住んでいる都道府県の支援センターにつながります。

産婦人科医療やカウンセリング、法律相談などの専門機関とも連携しています。通話料・相談は無料。



TEL：#8891（全国共通）

時間：都道府県によって異なる

対象：どなたでも

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【公的機関：内閣府】

DV相談+（プラス）

あなたが受けている様々な暴力（DV）について、専門の相談員と一緒に考えます。「これってDVかな？」「暴力を振るわれている」など電話で相談できます。通話料・相談は無料です。



TEL：0120-279-889

時間：毎日 24 時間

対象：どなたでも メール相談は[こちら](#)

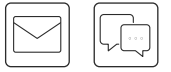
チャット相談は[こちら](#)

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【公的機関：内閣府】

cure time（キュアタイム）

性暴力についてチャットやメールで相談することができます。これって普通なの？と思うこと、イヤだったこと、モヤモヤしていること、何でも相談できます。相談は無料です。



時間：17:00-21:00

対象：どなたでも

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

外国語の相談は[こちら](#)

こころと身体の健康

【独立行政法人：
国立成育医療センター】

子どもの心の診療機関マップ

自分の住んでいる地域にある、子どもの心のケアを行っている病院やクリニックをインターネットで調べることができます。



時間：各病院の窓口やHPなどで確認

対象：どなたでも

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【公益社団法人：日本小児科医会】

子どもの心相談医検索

全国の子どもの心に関する相談ができる医師を調べることができます。住んでいる都道府県や医師名で検索できます。



時間：各病院の窓口やHPなどで確認

対象：どなたでも

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【公的機関：お住いの地域の相談機関】

こころの健康相談統一ダイヤル

電話をすると、住んでいる地域の公的な「こころの健康電話相談」先につながります。夜も電話をかけられます。



TEL：0570-064-556

時間：都道府県によって異なる

（平日 18:30-22:30 は日本精神保健福祉士協会、日本公認心理師協会が夜間対応）

対象：どなたでも

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

こころと身体の健康

【NPO 法人：
東京メンタルヘルス・スクエア】
こころのホットライン・
こころのホットチャット

東京メンタルヘルススクエアのカウンセラーがお話してくれ、どんな内容の相談でもできます。電話代がかかりますが、相談料は無料（1回20分まで）です。



TEL：050-5491-9824

時間：ウェブサイトに相談可能な日時が掲載されています

対象：どなたでも

チャット相談は[こちら](#)

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【公益社団法人：日本助産師会】
日本助産師会相談窓口

女性の健康を支援する助産師が相談にのってくれます。女性で自分の身体や心に不安や悩みがある人は相談できます。電話代はかかりますが、相談は無料です。窓口での相談もあります。



TEL：03-3866-3072

時間：火曜日 10:00-16:00

（祝日・お盆・年末年始は除きます。）

対象：女性ならどなたでも

相談窓口は[こちら](#)

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

なんでも相談できるところ

【公的機関：法務省】
子どもの人権 110 番

学校や家、地域でいやなことをされる、辛いことがあるときに相談できます。「まわりでこんなことで困っている人がいる」という相談でもいいです。通話料・相談は無料です。



TEL：0120-007-110

（全国共通ダイヤル）

時間：月 - 金 8:30-17:15

対象：どなたでも メール相談は[こちら](#)

LINE 相談は[こちら](#)

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【公的機関：法テラス】
法テラス
（日本司法支援センター）

インターネットや SNS、アルバイトや契約やお金、学校の悩みなどを相談できます。必要なときはあなたの代わりに手続きをしてくれる弁護士も探します。電話代はかかりますが、相談は無料です。



TEL：0570-078374

時間：平日 9:00-21:00

土曜日 9:00-17:00

（祝日・年末年始を除く）

対象：どなたでも メール相談は[こちら](#)

チャット相談は[こちら](#)

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【一般社団法人：
社会的包摂サポートセンター】
よりそいホットライン

生活の悩みごと、暴力について、性的指向や性自認についてなど、あらゆる内容を相談できます。通話料・相談は無料です。



TEL：0120-279-338

※岩手県、福島県、宮城県の方は
0120-279-226 から

時間：毎日 24 時間

対象：どなたでも チャットやメール、
外国語での相談は[こちら](#)

くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

【公的機関：東京都児童相談センター】

児童相談センター
よいこに電話相談

「友だちとうまく遊べない」
「学校に行きたくない」
などみなさんが悩んでいることについて、あらゆる相談ができます。



TEL：03-3366-4152

時間：平日 9:00-21:00
土日 9:00-17:00

聴覚言語障害者相談 FAX：
03-3366-6036

対象：都内在住・在学の子どもおよび
保護者等
くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

SNS やチャットで相談

【公的機関：文部科学省】

子供の SOS 相談窓口
(SNS 相談窓口)

SNS（LINE やチャットなど）で相談できる窓口がまとめられています。悩んでいる内容に合わせて、相談先を選んで連絡を取ることができます。



くわしくは[こちら（外部サイト）](#)

※こちら以外にも SNS で相談できる相談先をこのページにのせています。

相談内容に合わせて確認してみてください。