

【学外の相談機関リスト】

大学以外で利用できる相談機関のリストを作成しました。
電話・メール・チャットなどで相談が可能です。
多言語対応の相談先もあります（*をつけています）

誰でも相談できる

いのちの電話 <https://www.inochinodenwa.org/soudan.php>

フリーダイヤル：0120-783-556（16時～21時）

有料の電話相談

東京いのちの電話：03-3264-4343（24時間）
* 英語いのちの電話：03-5774-0992（9:00～23:00 English only）
茨城いのちの電話：029-855-1000（24時間）
千葉いのちの電話：043-227-3900（24時間）
横浜いのちの電話：045-335-4343（24時間）
* Spanish：0120-66-2477
* Portuguese：0120-66-2488
（水10:00～21:00 金19:00～21:00 土12:00～21:00）

こころほっとチャット <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

LINE、Twitter、Facebook、WEBチャットで悩みを相談できます

第1部 毎日12時～16時（受付は15時まで）

第2部 毎日17時～21時（受付は20時まで）

毎月最終の土曜日から翌日曜にかけては相談時間を延長し、深夜早朝も相談を実施

東京都在住のみ、メールは多言語対応

若ナビα <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/advice/#soudan4>

電話相談（日本語）：03-3267-0808（月曜～土曜 11時～20時）

メール相談（日本語以外も対応）

* 英語 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/english/>
* 中国語 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/chinese/>
* 韓国・朝鮮語 <https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/korean/>

パートナーからの暴力やデートDV相談、多言語対応

DVD相談プラス <https://soudanplus.jp/>

* 電話：0120-279-889（24時間対応）
* メール：<https://form.soudanplus.jp/maill>
* チャット：<https://form.soudanplus.jp/ja>（12:00～22:00）

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター（各都道府県）

「はやくワンストップ」全国共通短縮番号 #8891

発信場所から最寄りのワンストップ支援センターにつながります

http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/pdf/8891.pdf

若い女性専用の相談窓口

10代20代の女性のための相談窓口

LINE：<https://lin.ee/et5dovN>（月・水・木・金・土 14時～22時半）

電話：070-6648-8318

メール：hear@bondproject.jp

依存症相談（アルコール・薬物・ネット・ゲーム・ギャンブル等）

NPO法人アスク <https://www.ask.or.jp/>