

【学外の相談機関リスト】

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

●いのちのほっとステーション https://care-net.biz/13/npo-cwpc/spc_center.php

ひとりで抱え込んでいませんか。

「死にたいほどつらい」「消えてしまいたい」そんな「あなたのための」相談センターです

- ・LINE 電話：[@inochi-hotstation](https://line.me/tv/@inochi-hotstation) 毎月第2、4日曜日 19時～22時（受付21:30まで）
- ・LINE チャット：[@inochi-hotstation](https://line.me/tv/@inochi-hotstation) 受付時間：火金 19時～22時（受付21:30まで）
- ・LINE が利用できない場合は [TEL:03-6284-4305](tel:03-6284-4305) 毎月第2、4日曜日 19時より22時

●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）

●こころのほっとチャット <https://www.npotms.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

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

東京都在住のみ、メールは多言語対応

●若なび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)

・LINE 相談(日本語) : <https://lin.ee/8CAuoL4>

・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

●DV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)

若い女性専用の相談窓口

●特定非営利活動法人 BOND プロジェクト <https://bondproject.jp/privacy.html>

10代20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援

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

●NPO 法人アスク <https://www.ask.or.jp/>

アルコール・薬物・ゲーム・ギャンブルの相談先一覧が掲載されています