

【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 : [Lin.ee/fclat38](https://lin.ee/fclat38)

毎月第 2、4 日曜日 19 時～22 時（受付 21：30 まで）

・LINE チャット : <https://page.line.me/415agviw?openQrModal=true>

受付時間：火金 19 時～22 時（受付 21：30 まで）

・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

●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/mail>

*チャット：<https://form.soudanplus.jp/ja>（12:00～22:00）

●デートDV110番（認定NPO法人エンパワーメントかながわ）

<https://ddv110.org/>

デートDVのことなら、どんなことでも全国から相談できる電話相談。

本人はもちろん、周囲の方や、デートDVをしているかもと気づいた方からの相談も可能。名前を言う必要はなく、秘密厳守。繰り返し相談もできます。

デートDVについて専門に研修を受けた相談員が対応。

電話：0120-51-4477

（毎週火曜：午後6時～午後9時／土曜：午後2時～午後6時 ※年末年始を除く）

相談LINE：@ddv110



(毎週火曜：午後6時～午後9時／土曜：午後2時～午後6時 ※年末年始を除く)

性犯罪・性暴力被害者のため相談窓口

- 「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（各都道府県）につながります

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

- 性犯罪被害相談電話（警察）「**#8103（ハートさん）**」

発信性犯罪・性被害等の相談に応じる警察の窓口です。

全国共通・発信場所を管轄する都道府県警察の相談窓口につながります。

<https://www.npa.go.jp/higaisya/seihanzai/seihanzai.html>

- 「AV出演強要・JKビジネス」に関するトラブル

- ・警察相談専用電話 **#9110**

（最寄りの警察署でも対応します。）

- ・日本司法支援センター（法テラス）

0570-078374 オナヤミナシ（IP電話からは：03-6745-5600）

<https://www.houterasu.or.jp/>

平日 9時～21時 土曜 9時～17時

メール受付は24時間

- ・消費者ホットライン（消費者庁） **#188**

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

- 性的画像を含むインターネット上の問題

- ・女性の人権ホットライン（法務省）

0570-070-810 ゼロナナゼロのホットライン

受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで

女性の人権問題に詳しい法務局職員又は人権擁護委員が相談をお受けします。

- ・違法・有害情報相談センター

<https://ihaho.jp/>

WEBフォームにて24時間受付しています。

- 職場におけるセクシャルハラスメント

都道府県労働局雇用環境・均等部（室）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>

各都道府県労働局雇用環境・均等部（室）にご相談ください。

- 犯罪被害者支援

日本司法支援センター（法テラス）

法テラス犯罪被害者支援ダイヤル

0570-079714 なくことないよ（IP電話からは：03-6745-5601）

<https://www.houterasu.or.jp/>

平日 9時～21時 土曜 9時～17時

メール受付は24時間

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://page.line.me/ahl0608p?openQrModal=true>

（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/>

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