

■学外の相談窓口一覧■

○あなたはひとりじゃない [内閣官房 孤独・孤立対策支援担当室]

<https://www.notalone-cas.go.jp/>

○まもろうよ こころ [厚生労働省]

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/>

○KOSEN 健康相談室 [国立高等専門学校機構(提供:WorkWay 株式会社)]

学生本人及びその家族が電話相談やカウンセリングを無料で受けることができます。また、各高専の教職員も利用することができます。 ※ID/PW については学生相談室までお問い合わせください。

電話番号	0800-000-2228
対応日時	24 時間
ホームページ	https://seap.workway.co.jp/kosen

○24 時間子供 SOS ダイアル [文部科学省]

電話番号	0120-0-78310 (なやみ言おう)
対応日時	24 時間
ホームページ	https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm
その他	電話の他に、SNS での相談もできます。 また HP には地元・休日・24時間相談できる窓口を紹介しています。

○子どもの人権 110 番 [法務省]

電話番号	0120-007-110
対応日時	月曜日～金曜日 8:30～17:15
ホームページ	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html
その他	電話の他に、メールや LINE、手紙での相談もできます。

○児童相談所虐待対応ダイヤル「189」 [こども家庭庁]

電話番号	189
対応日時	24 時間 365 日
ホームページ	https://kodomoshien.cfa.go.jp/no-gyakutai/189/

○都道府県警察の少年相談窓口 [警察庁]

電話番号	お住まいの地方によって異なります。警察庁のホームページで確認してみてください。
対応日時	お住まいの地方によって異なります。警察庁のホームページで確認してみてください。
ホームページ	https://www.npa.go.jp/bureau/safetylife/syonen/soudan.html

○いのちの電話 [一般社団法人 日本いのちの電話連盟]

電話番号	0120-783-556
対応日時	毎日 16:00～21:00（毎月10日は8:00～翌11日8:00まで）
ホームページ	https://www.inochinodenwa.org/
その他	電話の他に、メール相談もできます。

○チャイルドライン [特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター]

電話番号	0120-99-7777
対応日時	毎日 16:00～21:00
ホームページ	https://childline.or.jp/
その他	電話の他に、オンラインチャットでの相談もできます

○BOND プロジェクト [特定非営利活動法人(NPO 法人) BOND プロジェクト]

対応日時	● 電話(080-9501-5220): 月、木 16:00～19:00 ● メール相談 hear@bondproject.jp : 24 時間受付 ● LINE 相談(ID: @bondproject) : 月、水、金、土、日 14:00～22:00 (相談受付 21:30 まで) 
ホームページ	https://bondproject.jp/

○あなたのいばしょ チャット相談 [特定非営利活動法人 あなたのいばしょ]

対応日時	24 時間 365 日	チャット 
ホームページ	https://talkme.jp/	

○こころのほっとチャット [東京メンタルヘルス・スクエア]

主要 SNS およびウェブチャットから、年齢・性別に関わらず誰でも相談できます。

対応日時	毎日 7:00～23:50（23:00 まで受付）		
ホームページ	https://npo-tms.or.jp/		
LINE ID 検索@kokorohotchat		Facebook	WEB チャット
			

○生きづらびっと [自殺対策支援センターライフリンク]

対応日時	月、金 6:00～22:30 (受付は 22:00 まで) 日、火、水、木、土 8:00～22:30 (受付は 22:00 まで)	
ホームページ	https://yorisoi-chat.jp/	LINE
電話(＃いのち SOS)	0120-061-338	
メール(＃いのち SOS)	https://www.lifelink.or.jp/inochisos/mailflow.html	
チャット	https://yorisoi-chat.jp/	