

# ～ 18歳以下<sup>さいい</sup>のみなさんへ<sup>か</sup> ～



ひとりでなやみごとをかかえていませんか  
どんななやみでも受けつけます

## 電話で話したい

電話で直接   
お話しすることもできます  
(午前10時～午後4時)

フリーダイヤル

# #9999

(0120-494949)

## チャットで話したい

チャット上で   
やりとりすることもできます  
(午後4時～午後10時)



<https://form.notalonechat.jp/ja>

## メールで伝えたい

メールで気持ちを   
伝えることもできます

「あなたはひとりじゃない」  
ウェブサイト内  
メール相談フォーム



<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/form/>

さまざま<sup>ほうほう</sup>な方法<sup>そうだん</sup>で相談することができます

こどく こりっ そうだん  
**孤独・孤立相談ダイヤル**

あなたはひとりじゃない  検索

