

こころの SNS 相談

LINE・チャットで相談ができます。悩みを相談してみませんか？

特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク

【団体 HP URL】<https://www.lifelink.or.jp/>

【生きづらびっと】

＊毎日 8時～22時30分（22時まで受付）

【LINE】「生きづらびっと」友だち追加
ID 検索@yorisoi-chat（生きづらびっと）



【WEB 相談】

始めに相談受付の入力をお願いします



【生きるのがしんどいあなたのための
Web 空間『かくれてしまえばいいのです』】



特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

＊いつでも誰でも利用できるチャット相談＊

【団体 HP URL】<https://talkme.jp/>

【相談時間】＊24時間 365日

【チャット】あなたのいばしょチャット相談



特定非営利活動法人 BOND プロジェクト

＊10代20代の女性のための LINE 相談＊

【団体 HP URL】<https://bondproject.jp/>

【LINE】「10代20代の女の子専用 LINE」
友だち追加



【相談時間】

＊毎週 月曜日・金曜日・土曜日

16時30分から22時（21時30分まで受付）

【電話相談】「10代20代の女の子専用」

＊毎週 月曜日・木曜日 16時から19時

☎ 080-9501-5220

山形県 LINE こころの健康相談@山形

【相談時間】

＊毎日18時30分から22時（年末年始除く）

友だち追加 ID 検索@950wtmqh



特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

【団体 HP URL】<https://www.npo-tms.or.jp/>

【相談時間】1回50分/1日1回まで利用できます。

＊毎日：第1部 9時から11時50分（11時まで受付）

第2部 12時から15時50分（15時まで受付）

第3部 17時から20時50分（20時まで受付）

第4部 21時から23時50分（23時まで受付）

＊早朝月曜 4時～6時50分（受付は6時まで）

【LINE】ID 検索@kokorohotchat



【Facebook】公式アカウント

ID 検索@kokorohotchat

【WEB チャット】



【HP】検索「こころのほっとチャット～SNS チャット相談」

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

＊18歳以下の子どものための電話・チャット相談＊

【団体 HP URL】<https://childline.or.jp/index.html>

【電話相談】

☎ 0120-99-7777（16時から21時）

【チャット相談】月により実施日が異なります。

HPのカレンダーでご確認ください。16時から21時

検索「チャット実施日カレンダー」



各相談機関で相談時間等を変更している場合があります。
詳しくは各機関のホームページ等をご確認ください。

