

## 【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](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](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。)

## 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](mailto: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。