

## 支援情報検索サイト



どこに相談したらいいかわからない時は**支援情報検索サイト**にて  
**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。



<http://shienjoho.go.jp/>

## SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください

## NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE

@yorisoi-chat



Webからの相談

<https://www.lsystem.org/web>



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>



## NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Facebook）およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。



LINE・Facebook @kokorohotchat

ウェブチャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

LINE



Facebook



ウェブチャット



## NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

(24時間365日)

チャット

<https://talkme.jp/>



## NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE

@bondproject

