



外務省

Ministry of Foreign Affairs of Japan

# こころがモヤモヤしたり、 ざわついたりするときは、 相談してみませんか？



匿名でも OK !

相談は SNS やチャットで可能！

海外にいても日本語で相談できます！

## 相談は無料です

特定非営利活動法人

NPO

相談窓口

孤独

孤立

対策の支援を行っています

特定非営利活動法人と連携して海外在住日本人の

### あなたのいばしょ チャット相談

24 時間 365 日、年齢や性別を問わず、利用できるチャット相談窓口です。  
いつでも、だれでも、名前を言わずに相談員とチャットできます。  
話したいことは、なんでも話せます。



<https://talkme.jp/>

### 生きづらびっと 自殺対策支援センターライフリンク

誰にも話すことができない「死にたい」、「消えたい」といった、  
あなたのつらい気持ちを SNS (LINE) で相談できます。



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

### チャイルドライン チャット

チャイルドラインは、18 歳までの子どものための相談窓口です。  
チャットをもちいて、相談員と 1 対 1 で相談することができます。



<https://childline.or.jp/index.html>

### こころのほっとチャット 東京メンタルヘルススクエア

誰かに話したいことがあるけど、話せる人がいない。  
一人で抱えているのはつらいけど、口に出すのもつらい。  
そんなときは、LINE、Twitter、Facebook、  
チャットで相談できます。



<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

### BOND プロジェクト

“生きづらさを抱えた 10 代と 20 代の女性” のための  
世代が近い女性スタッフによる相談窓口です。  
LINE を通じて一緒になって考えます。



<https://bondproject.jp/>