

もう、あなたをひとりにしたくない。



フリーダイヤル

つなぐ

ささえる

0120-279-338

よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、  
一緒に解決する方法を探します。

24時間 通話料無料



\*全国どこからでもかけられます

\*被災地を優先しています

\*秘密は守ります

電話相談の専門員がお待ちしております。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。

自殺予防・DV・性暴力・セクシュアルマイノリティの専門回線もあります。外国語 / 聞き取りが難しい方のための対応もあります。

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

<http://279338.jp/>

私なんか  
必要とされて  
いない

収入が  
不安定で、  
先が見えない

いじめられているけど  
誰にも言えない

自分が悪いから  
こんな目に  
あってる

自分の性別に  
違和感がある

多額の借金を  
かかえてしまった

家族が  
バラバラで、  
つらい

さびしい。  
生きていくのが  
つらい

住む家も  
食べるものも  
ない

夫の暴力を、  
誰にも  
相談できない

誰なら私に  
気づいて  
くれるの？

理由もなく、  
解雇された

●どんな方のどんな悩みでも  
受け付けます。

生活 / 仕事 / 住居 / 自殺念慮 / 心 /  
家庭 / お金 / 病気 / 障がい /  
犯罪 / 性 / DV / 性暴力 /  
子ども / 法律、法的手続き /  
行政、その他の諸手続き /  
教育 / 人間関係 / 外国籍 /  
被災地・原発 / その他



よりそい  
ホットライン

0120-279-338

に電話をする。

\*携帯電話 (PHS)、  
公衆電話からもつながります。

音声ガイダンスが  
流れます。  
相談したいことを  
選んでください。

1

暮らしの中で困っていること、  
気持ちや悩みを聞いてほしい方

2

外国語による相談 (Helpline for Foreigners)

English (英語)・中文 (中国語)・한국어 (韓国・朝鮮語)・Tagalog (タガログ語)  
ภาษาไทย (タイ語)・Español (スペイン語)・Português (ポルトガル語)

3

性暴力、ドメスティックバイオレンスなど  
女性の相談

\*月、水、土 22時～翌朝10時は10代、20代の  
女性のための相談員がお待ちしております。

4

性別や同性愛に関わるご相談

5

死にたいほどのつらい気持ちを  
聞いて欲しい

※ その他、気持ちや悩みを聞いてもらいたいという方は「6」を押してください

通話による聞き取りが難しい方はファクシミリでのご相談にも応じております。

FAX 03-3868-3811

\*ファックスでのご相談は回答にお時間をいただく場合があります。ご相談  
内容に相談者本人のお名前とご連絡先、お住まいの地域をご記入ください。

私たち社会的包摂サポートセンターは、社会的に排除されがちな人 (生活困窮者、外国人、セクシュアル  
マイノリティ、DV・性暴力被害者、障がい者、ホームレス、多重債務者、ひとり親世帯など) への  
多角的な支援事業を通して、誰もが「居場所」や「出番」を実感できる社会の実現を目指しています。

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター <http://279338.jp/>

相談事業で取得した個人情報は、法令などにより開示を求められた場合を除きご相談者様の同意無しに、原則として第三者に開示・提供することはありません。  
相談事業で取得した情報は、個人を特定しない統計的情報を目的に利用させていただくことがあります。詳しくはホームページをご覧ください。