外務省
Ministry of Foreign Affairs of Japan

在外邦人の孤独・孤立対策支援（メンタルヘルス支援）

相談できない
相談しにくい

家族
友人
学校

海外にいても
日本語で相談
できます

匿名・無料で
相談できます

SNSで相談

NPO

- ◆ あなたのいばしょ
- ◆ 自殺対策支援センターライフリンク
- ◆ チャイルドライン支援センター
- ◆ 東京メンタルヘルス・スクエア
- ◆ BONDプロジェクト

（組織名50音順）

深刻な事案

相談

大使館
総領事館

虐待などの個別案件に対して、
現地当局との連絡・調整や帰国の支援

外務省
Ministry of Foreign Affairs of Japan

チャイルドライン チャット

18歳以下のみなさんのお話をお聞きします。

対応日時：こちらで確認
▶https://childline.or.jp/chat/calendar

チャット

あなたのいばしょチャット相談

24時間365日誰でもチャットで無料・匿名で利用できます。

対応日時：24時間365日

チャット

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

SNSやチャットで自殺防止の相談を行っています。

対応日時：月、火、木、金、日　17:00～22:30
水　11:00～16:30

LINE

「生いきづらびっと」友ともだち追加

ID検索@yorisoi-chat（生きづらびっと）

チャット　生きづらびっと

こころのほっとチャット　東京メンタルヘルススクエア

SNSやウェブチャットから、年・性別を問わず相談に応じています。

対応日時：毎日　12:00～16:00　15:00まで受付
17:00～21:00　20:00まで受付
21:00～24:00　23:00まで受付

毎月１回、最終土曜日から日曜日の24:00～6:00まで受付

LINE

「こころのほっとチャット」ともだち追加

ID検索@kokorohotchat

Twitter

こころのほっとチャット公式アカウント

ID検索@kokorohotchat

Facebook

こころのほっとチャット公式アカウント

ID検索@kokorohotchat

チャット

こころのほっとチャット ウェブチャットのご案内

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？

BONDプロジェクト

“生きづらさを抱えた10代20代の女性”に世代が近いスタッフが一緒になって考えます。

対応日時：月、水、木、金、土

14:00～18:00　17:30まで受付
18:30～22:30　22:00まで受付

LINE

「10代、20代の女の子専用LINE」ともだち追加