

○ 相談できる窓口（文部科学省 HP より SNS 等の相談窓口を中心に）

相談窓口の名前	種類	連絡先等（ 青い字 や QR コードからサイトへ移れます。）	○概要 ☆受付時間
<small>じかん こども</small> 24時間 子供 SOS ダイアル	電話相談 (無料)	 <small>じかん こども</small> <small>つわりようむりよう</small> 24時間子供SOSダイヤル (通話料無料) <small>な や み い お う</small> 0120-0-78310	○24 時間いじめ等の悩みを相談できる。 ☆ 24 時間年中無休
チャイルドライン	電話相談 (無料)	0120-99-7777	○18 歳までの子ども専用。 電話相談とチャットによるオンライン相談。 ☆毎週月曜日から土曜日まで 16時から21時 ()
	チャット	チャイルドラインチャット相談 → チャット実施日カレンダー 	
BOND (ぼんど) プロジェクト	LINE	 「10代20代の女の子専用 LINE」友だち追加	○10代20代の女性のためのLINE相談 ☆月・水・木・金・土曜日 14時から18時 (17時30分まで受付) 18時30分から22時30分 (22時まで受付)
あなたのいばしょ	チャット	あなたのいばしょチャット相談 	○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。 ☆24 時間 365 日

 生きづらびっと	LINE	「生きづらびっと」友だち追加	○年齢、性別に関わらず、誰でも相談できます。 ☆月～日 8時から22時30分 (22時まで受付)	
	Web フォーム	生きづらびっと ご相談受付		
 こころのほっと チャット	LINE	「こころのほっとチャット」友だち追加	○年齢、性別に関わらず、誰でも相談できます。 ☆毎日 12時から15時50分 (15時まで受付) 17時から20時50分 (20時まで受付) 21時から23時50分 (23時まで受付) ☆月曜4時から6時50分 (6時まで受付) ☆毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分 (5時まで受付)	
	Facebook	こころのホットチャット公式アカウント		
	チャット	こころのホットチャット ウェブチャットのご案内		
LINE じんけん相談	LINE	「法務局 LINE じんけん相談」友だち追加	 ☆月～金 8時30分から17時15分	