

こどく こりっ
孤独・孤立 相談ダイヤル（通話料無料）

～悩みをひとりで抱えている方へ～

12月1日（木）
昼12時

12月2日（金）
昼12時

誰にも頼れず、ひとりで
悩み事をかかえていませんか

つらいときは電話で

「#9999」にかけて
相談してみてください

9 9 9 9

（かからない時は
0120-494949へ
おかけください）

内閣官房



こどく こりっ
孤独・孤立 相談ダイヤル（通話料無料）

18歳以下のみなさんへ

12月1日（木）
昼12時

12月2日（金）
昼12時

心がもよもやしたり、
不安やなやみがあったりしたら、
電話で「#9999」にかけて、
「1番」を押して
話してみてください

9 9 9 9

（かからない時は
0120-494949へ
おかけください）

内閣官房



お電話で悩みを話したい方はこちら

孤独・孤立相談ダイヤル

#9999 (通話料無料)

※現在、上記ボタンからはかけられません。

※IP電話等からはかけられません。かけられない場合は
「[0120-494949](tel:0120-494949) (フリーダイヤル)」をご利用ください。

●今後の相談実施期間について

次回：12月1日(木) 昼12時～12月2日(金) 昼12時

※毎年12月1日は「いのちの日」です。

次々回：12月28日(水)～1月4日(水)

●次回の音声ガイダンスによる電話案内について

お電話いただくと、コール音の後に自動音声がかかります。

●18歳以下の方：「1番」を押してください。

●18歳より上の方：「2番」を押してください。



上記は政府のコロナ禍における「原油価格・物価高騰等総合緊急対策」（令和4年4月26日関係閣僚会議決定）により実施している「[統一的な相談窓口体制の推進](#)」の事業での試行となります。

SNSやチャットで 悩みを話したい方はこちら

相談先を探してみる

※チャットボットで相談先をご案内します。



- ・開設されるダイヤル

「孤独・孤立相談ダイヤル#9999」(通話無料)

- ・開設期間

令和4年12月1日(木) 昼12時～令和4年12月2日(金) 昼12時

下記ホームページアドレス及びQRコード



<https://notalone-cas.go.jp/toitsu/>