

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。

電話相談の専門員がお待ちしています。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。

岩手県・宮城県・福島県以外の全国どこからでもかけられます \* 秘密は守ります

岩手県・宮城県・福島県からおかけの方は 0120-279-226 へおかけください。



よりそい  
ホットライン

0120-279-338

に電話する。

\* 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。

24 時間通話料無料  
電話番号をお確かめのうえ、  
おかけください。

- 1 暮らしの困りごと、  
悩みを聞いてほしい方
- 2 外国語による相談 (Helpline for foreign people)  
英語、韓国・朝鮮語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、ポルトガル語、  
スペイン語、タイ語、インドネシア語
- 3 DV、性暴力など女性の相談
- 4 性別の違和や同性愛などに関わる相談
- 5 死にたいほどつらい方
- 8 さまざまな災害で被災された方

2 番を押すと  
10ヶ国語で対応  
10am~10pm

Helpline for Foreign People

외국인 상담전화

外国人援助热线 / 外国人援助熱線

Helpline para sa dayuhan

Tư vấn cho người ngoại quốc

बिदेशीका लागि सल्लाह गर्ने फोन नम्बर

Linha de ajuda aos estrangeiros

Línea de ayuda para extranjeros

สายด่วนสำหรับชาวต่างชาติ

Saluran bantuan untuk orang asing

Call the toll - free number and after the Japanese guidance, press 2.  
무료 전화번호로 전화를 거시고, 일본어 안내 후 2번을 누르십시오.

拨打本免费专线, 待日语语音说明后, 请按 2 / 撥打本免費專線, 待日語語音說明後, 請按 2  
I-dial ang toll-free number, at pagkatapos ng guidance sa wikang Japanese, pindutin ang 2  
Gõi số 0120-279-338, sau khi nghe giải thích tiếng Nhật, rồi bấm số 2.

सल्लाह गर्ने टेलीफोन नम्बर ०१२०-२७९-३३८ मा फोन गरेर जापानी भाषाबाट दिइने जानकारी सकिन्छ।  
Puede llamar sin costo después de la grabadora en japonés, favor de empujar el numero 2.  
Para consultas en idiomas extranjeros, luego de escuchar la grabación, presione el número 2.

โทรมาที่หมายเลข 0120-279-338 จากนั้นกด 2 หลังข้อความตอบรับภาษาญี่ปุ่น  
Untuk konsultasi dalam Bahasa asing, silahkan tekan Nm.2 setelah panduan dalam bahasa

ようび じかんたい たいおうげんご こと たいおうげんごひょう し  
\* 曜日・時間帯によって対応言語が異なります。対応言語表は Facebook でお知らせしています。https://www.facebook.com/yorisoi2foreign

どなたでも  
ご利用いただけます

# 困りごとと情報提供

私なんか  
必要とされて  
いない

生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと、  
誰にも相談出来ないこと、ご相談下さい。相談はいつでも書き込めます。

自分の性別に  
違和感がある

24時間受付 <https://comarigoto.jp/>



理由もなく、  
解雇された



## 困りごとなんでもチャット相談

より専門的な情報が欲しい場合は専門のスタッフがチャットでサポートいたします。  
リアルタイムチャット相談：毎日 16～22 時



## Helpline for foreign languages 外国語での対応



日本語が難しい人のために、多言語対応しています。

We offer consultation in various languages for people.



## セクシュアルマイノリティ のお悩み



アウティング、性別の違和感、カミングアウトなど性的な指向や性自認などでお困りの方へ、相談員が情報を提供いたします。

返答は水・金・日曜日 16～22時です。

上記日時で相談を頂いた場合はリアルタイムで返答いたします。



## 被災された方のお悩み



震災や台風、豪雨などの自然災害により被災された方、被災後の暮らしについてお困りの方へ、相談員が情報を提供いたします。

また、新型コロナウイルス感染拡大により、生活に影響があり困っている方や相談したいがどこに相談したらよいか分からない方など、ご相談ください。

返答は月・水・金曜日 13～19時です。

上記日時で相談を頂いた場合はリアルタイムで返答いたします。



## 女性のお悩み



妊娠、中絶、性的被害、DV、セクハラ、パワハラ、離婚などでお困りの女性の方へ相談員が情報を提供いたします。

返答は水・木曜日 15～21時です。

上記日時で相談を頂いた場合はリアルタイムで返答いたします。

### これからプロジェクト

30代までの若年女性専用 月曜日と土曜日の15～21時

ご相談の際はチャットに「これからプロジェクト宛」とご記入ください。24時間いつでも書き込みが可能です。月曜日と土曜日の15時から21時に返信いたします。

専門の相談員がお待ちしております。  
ひとりで抱え込まずにご相談ください



### 被災された方のためのもやもやルーム

誰にも言えない不安な気持ち。  
いろいろなつらさを一緒に吐き出そう！  
ここはみんなの安全な居場所です。

<https://hisai.moyaroom.jp/>

### お悩みつぶやきサイト モヤッター



@moyatter\_huu

Moyatter\_ふう

<https://moyatter.jp>

通話による聞き取りが難しいかたはファクシミリでのご相談にも応じております。

FAX 0120-773-776

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 [www.since2011.net](http://www.since2011.net)

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なしに、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。