



外務省

Ministry of Foreign Affairs of Japan

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？



匿名でも OK！

相談は SNS やチャットで可能！

海外にいても日本語で相談できます！

相談は無料です

特定非営利活動法人

NPO

相談窓口

孤独

孤立

対策の支援を行っています

特定非営利活動法人と連携して海外在住日本人の

あなたのいばしょ  
チャット相談

24 時間 365 日、年齢や性別を問わず、利用できるチャット相談窓口です。  
いつでも、だれでも、名前を言わずに相談員とチャットできます。  
話したいことは、なんでも話せます。



<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

誰にも話すことができない「死にたい」、「消えたい」といった、  
あなたのつらい気持ちを SNS (LINE) で相談できます。



<https://yorisoi-chat.jp/>

チャイルドライン  
チャット

チャイルドラインは、18 歳までの子どものための相談窓口です。  
チャットをもちいて、相談員と 1 対 1 で相談することができます。



<https://childline.or.jp/index.html>

こころのほっとチャット  
東京メンタルヘルススクエア

誰かに話したいことがあるけど、話せる人がいない。  
一人で抱えているのはつらいけど、口に出すのもつらい。  
そんなときは、LINE、Facebook、チャットで相談できます。



<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

BOND プロジェクト

“生きづらさを抱えた 10 代と 20 代の女性” のための  
世代が近い女性スタッフによる相談窓口です。  
LINE を通じて一緒になって考えます。



<https://bondproject.jp/>