

## 困ったときの相談先

### 電話

- ・広島県こころの悩み相談【コロナ関連】 080-1577-4774 平日 9時～12時／13時～16時30分
- ・愛媛県新型コロナウイルス感染症こころのホットライン 0120-612-155 9:00～21:00(年中無休)
- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777 (18歳まで)
- ・子ども的人権110番 0120-007-110 受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分
- ・よりそいホットライン 0120-279-338
- ・いのちの電話 0120-783-556 毎日16:00～21:00、毎月10日は8:00 から翌11日8:00
- ・児童相談所虐待対応ダイヤル 189
- ・愛媛県LGBT電話相談 070-4286-0409  
毎月第2月曜日・第4日曜日18時00分から21時30分まで(最終受付:終了10分前まで)
- ・広島県LGBT電話相談 082-207-3130 毎週土曜日(祝日休み) 10時～16時

### LINE

- ・生きづらびっと  
月曜日・火曜日・木曜日・金曜日・日曜日 17時から22時30分(22時まで受付)  
水曜日 11時から16時30分(16時まで受付)  
LINE ID検索 @yorisoi-chat (生きづらびっと)

- ・10代20代の女の子専用LINE  
毎週 月曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日  
第1部 14時から18時(17時30分まで受付)  
第2部 18時30分から22時30分(22時まで受付)

- ・こころのほっとチャット  
LINE ID検索 @kokorohotchat

悩みや不安を抱えて困っているときには、  
気軽に相談できる場所があります。  
相談方法もいろいろなものがあるので、  
ご希望の窓口を選んで話してみませんか？



### チャット

- ・あなたのいばしょチャット相談 [あなたのいばしょ | 24時間365日無料・匿名のチャット相談 \(talkme.jp\)](#)  
24時間365日年齢や性別を問わず誰でも無料匿名

- ・こころのほっとチャット  
[悩み相談と心の対話の場所 | NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア \(npo-tms.or.jp\)](#)  
相談時間は、毎日12時～21時(受付は20時30分まで)

子供のSOSの相談窓口: [文部科学省 \(mext.go.jp\)](#)

SNS相談 | [困った時の相談方法・窓口 | まもろうよ こころ | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#)

厚生労働省 [新型コロナウイルス感染症に係る心のケアに関する自治体相談窓口一覧](#) より