

# SNS相談窓口一覧



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

電話では相談しづらい方は、LINEなどのSNSでも相談できます。

## NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク



「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

**LINE @yorisoi-chat** **Twitter @yorisoichat** **チャット <https://yorisoi-chat.jp/>**



**受付時間** 月・火・木・金・日：17時00分から22時00分（終了：22時30分）  
水：11時00分から16時00分（終了：16時30分）

## NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

**LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat**  
**チャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)**

LINE



Twitter



Facebook



チャット



**受付時間** 毎日：12時00分から15時00分（終了：16時00分）  
17時00分から20時00分（終了：21時00分）

## NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

**LINE @bondproject**



LINE



**受付時間** 月・水・木・金・土：14時00分から17時30分（終了：18時00分）  
18時30分から22時00分（終了：22時20分）