

もし、^{いま}今、あなたのそばに^{はなし}話を^き聴いてくれる人^{ひと}がいなかったら、
いろいろな^{そうだんまどぐち}相談窓口があります。

あなたの^{おも}想いを^き聴いてもらえます。

つらい^{とき}時... ^{そうだん}相談してみませんか。



相談窓口名称	電話番号	受付時間	備考
24時間子ども SOSダイヤル	0120-0-78310	夜間・休日を含めて 24時間対応	通話無料
岐阜いのちの電話 電話相談	058-277-4343	毎日 19:00~22:00 (金土のみ 19:00~翌 22:00)	
自殺予防 いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月 10日 8:00~翌日 8:00 まで	通話無料
	0570-783-556 (ナビダイヤル)	毎日 10:00~22:00	有料
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00 (12/29~1/3 は休み)	通話無料

あなたの^{なまえ}名前を^い言う必要^{ひつよう}はありません。

^き切り^{たくな}たくなったら^{でんわ}電話は^き切っても^{だいじょうぶ}大丈夫です。

^{なや}悩みや^{くる}苦しさが^{ゼロ}ゼロにならなくても、^{すこ}少し^{かる}軽くなれば・・・。