

# 悩んでいるあなたへ

心が苦しくてたまらない…

人生のピンチは誰にでも起こります。

心が弱いわけでも怠けているわけでもありません。

ひとりで悩まず、まずは気軽にSNS相談を利用してみませんか。

## 受付相談窓口

### 生きづらびっと

対象／だれでも

毎週／月・火・木・金・日曜日 17時～22時半(22時まで受付)

水曜日 11時～16時半(16時まで受付)

「生きづらびっと」

友だち追加

ID: @yorisoi-chat



### こころのほっとチャット

対象／だれでも

毎日／第1部 12時～16時(15時まで受付)

第2部 17時～21時(20時まで受付)

毎月1回／最終土曜日から日曜日 21時～6時(5時まで受付)

7時～12時(11時まで受付)

「こころのほっとチャット」

友だち追加

ID: @kokorohotchat



### 10代20代の女性のための LINE相談

対象／10代・20代の女性

毎週／月・水・木・金・土曜日 第1部 14時～18時(17時半まで受付)

第2部 18時半～22時半(22時まで受付)

「10代20代の

女の子専用LINE」

友だち追加



親や先生や友だちにも相談しづらい…

電話は緊張する…

そんなあなたにも安心して

話していただくことのできるSNS相談。

思い悩む前に連絡してください。

