






内容別相談先一覧

とにかく誰かに相談したい!

No	名称	電話		サイト	QR	備考
1	NPO法人チャイルドライン支援センター	0120-99-7777		https://childline.or.jp/		フリーダイヤルは通話料無料(16:00~21:00)※チャットあり
2	(一社)日本のいのちの電話連盟	0120-783-556	フリーダイヤル(毎日16:00~21:00、毎月10日8:00から24時間)	IP電話での利用は03-6634-7830(有料)		※ネット相談あり
		0570-783-556	ナビダイヤル(10:00~22:00) ※固定・携帯電話から	https://www.inochinodenwa.org/		
3	子どもの人権110番	0120-007-110	法務省 ※繋がらない時は福岡法務局092-739-4175(通話料有料)	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html		平日8:30~17:15
			SNS(LINE)による人権相談	アカウント名:「SNS人権相談」 検索ID:@snsjinkensoudan		
			メールによる人権相談(返事は何日かかかるので、急ぐ場合は「子どもの人権110番」へ)	https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html		

これって「虐待」かもしれない・・・?

No	名称	電話		サイト	QR	備考
4	児童相談所虐待対応ダイヤル「189」	189	こども家庭庁	https://kodomoshien.cfa.go.jp/nogyakutai/oyako-line/		電話:24時間365日 LINE:毎日10:00~20:00(12/29~1/3除く)
5	児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783	こども家庭庁			
6	24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	文部科学省 初等中等教育局 児童生徒課			
7	福岡児童相談所	092-586-0023	春日市原町3-1-7	https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/fukuoka-ccc.html		対面相談:平日8:30~17:15、 休日・夜間は電話相談・通告



「なんか生きづらい・・・」「居場所がほしい・・・」

No	名称	電話		サイト	QR	備考	
8	BONDプロジェクト	10代・20代女子専用LINE	NPO法人BONDプロジェクト	https://page.line.me/ahl0608p?openQrModal=true		月・水・木・金・土14:00~18:00、 18:30~22:30	
9	こころのほっとチャット	年齢・性別に関わらず誰でも相談可	東京メンタルヘルス・スクエア	LINEID:@kokorohotchat		毎日 第1部 12:00~15:50(15:00まで受付) 第2部 17:00~20:50(20:00まで受付) 第3部 21:00~23:50(23:00まで受付) 早朝 月曜4:00~6:50(6:00まで受付) 毎月1回、最終土曜日から日曜日の 24:00~5:50の深夜・早朝相談実施	
				FacebookID:@kokorohotchat			
				https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/			
10	生きづらびっと		NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク	LINEID:@yorisoi-chat		月・火・木・金・日17:00~22:30、 水11:00~16:30	
				https://yorisoi-chat.jp/			
11	ネットの居場所ポータルサイト「死にたい」のトリセツ		特定非営利活動法人地域生活支援ネットワークサロン	https://shinitori.net/		つらい気持ちや悩みを投稿・チャット、分析等。 ネットワークづくり	
12	NHKハートネット		NHK	http://www6.nhk.or.jp/heart-net/mukiau/		つらい気持ちや悩みを投稿・閲覧。 居場所作り	
13	よりそいホットライン	0120-279-338	(一社)社会的包摂サポートセンター	https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/			
14	あなたはひとりじゃない		内閣官房 孤独・孤立対策担当室	https://www.notalone-cas.go.jp/under18/		相談窓口を紹介するチャットボット	
15	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	厚生労働省 福岡県精神保健福祉センター			平日18:30~22:30は日本精神保健福祉士協会・日本公認心理士協会が夜間対応	
16	あなたのいばしょ		NPOあなたのいばしょ	https://talkme.jp/		24時間365日、無料・匿名チャット相談	


身の危険を感じる、ネットの誹謗中傷に困る・・・

No	名称	電話		サイト	QR	備考
17	警察安全相談窓口 (福岡県警察本部)	#9110 092-641-9110	警察庁			発信地を管轄する各都道府県警察本部等の総合窓口直接つながる(全国どこでも)。土日祝日及び夜間は「当直」「音声案内」等に対応。
18	違法・有害情報相談センター		違法・有害情報相談センター	https://ihaho.jp/		ネット上の誹謗中傷などトラブルへのアドバイス・情報提供
19	みんなの人権110番	0570-003-110	法務省 インターネット人権相談受付窓口	https://www.jinken.go.jp/		人権問題の専門機関(国の機関)に相談したい
20	誹謗中傷ホットライン		(一社)セーフアーインターネット協会	https://www.saferinternet.or.jp/bullying/		投稿の削除・悩みの相談・警察への通報など




精神的に心配なことがある・・・

No	名称	電話		サイト	QR	備考
21	こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～		厚生労働省	https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html		メンタルヘルスについて知る
22	専門相談(予約制)	092-582-7500	福岡県精神保健福祉センター	https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/kokoronokenkousoudanmadoguti.html		アルコール・薬物相談(ギャンブル等依存含む) 火曜9:00～12:00※第5火曜除く 思春期精神保健相談(不登校・ひきこもり等) 第1・3木曜9:00～12:00 自死遺族の相談(気持ちの整理等) 月・火・木・金9:00～12:00
23	精神保健福祉相談(予約制)	092-582-7500		メールアドレス: seishinhofuku@pref.fukuoka.lg.jp		精神的な病気の心配、医療機関・自助グループを探したいとき等 電話:平日8:30～17:15 来所:月・火・木・金9:00～12:00
24	心の健康相談電話	092-582-7400				平日9:00～16:00
		092-322-3326	糸島保健福祉(環境)事務所			平日8:30～17:15

緊急! いのちの危険や、やめられなくて困っていること

No	名称	電話		サイト	QR	備考
25	きもちよりそうライン @ふくおかけん		福岡県自殺予防SNS相談窓口	LINE ID:@469xxbam		自殺予防(生きているのがつらい、家族や友人が心配)月・木曜日16:00～19:00
26	ふくおか自殺予防 ホットライン	092-592-0783 0120-020-767	福岡県保健医療介護部健康増進課 こころの健康づくり推進室	https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/soudannmadoguti.html#jisu		24時間365日対応 ※フリーダイヤルは月～金16:00～翌9:00、土日祝9:00～翌日9:00
27	福岡いのちの電話	092-741-4343	福岡いのちの電話	http://www.f-inochi.org/		24時間365日対応 毎月10日8:00～翌11日8:00はフリーダイヤル 0120-783-556
28	福岡市自殺予防相談	092-737-1275	福岡市精神保健福祉センター	https://www.city.fukuoka.lg.jp/hofuku/seishinhoken/life/seishinhoken-center/j-soudan.html		平日10:00～16:00
29	福岡市精神保健福祉センター	092-737-8829	中央区:092-761-7339 城南区:092-831-4209 早良区:092-851-6015 西区:092-895-7074	※各区の保健福祉センター精神保健福祉係は、月～金9:00～17:00		アルコール・薬物・ギャンブル等依存症、ひきこもり:火・木10:00～13:00 発達障がい・性同一性障がい:第1・3水曜日10:00～13:00
30	心の電話	092-821-8785	福岡県地域精神保健協議会			火・水・金13:00～17:00
31	心のリリーフライン	092-632-7830	福岡県警			平日9:00～17:45 犯罪被害者の心のケア

犯罪に巻き込まれた!かもしれない・・・

No	名称	電話		サイト	QR	備考
32	福岡犯罪被害者総合サポートセンター	092-409-1356		福岡県生活安全課 https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/higaisha-support.html		月～金9:00～16:00
33	犯罪被害者ホットライン	092-734-9080		福岡地方検察庁 https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji_keiji11.html		月～金9:00～12:00、 13:00～17:00
34	法テラス犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079-714		法テラス(日本司法支援センター) https://www.houterasu.or.jp/higai-shashien/		月～金9:00～21:00、 土曜日9:00～17:00

DV・性犯罪にかかわること、からだの心配ごとがある・・・

No	名称	電話		サイト	QR	備考
35	性暴力被害者支援センター・ふくおか	092-409-8100 短縮: #8891	性暴力被害者支援センター・ふくおか	http://fukuoka-vs.net/savs/		24時間365日対応
36	性犯罪被害相談電話 全国共通番号ハートさん	#8103	警察庁	https://www.npa.go.jp/higaisya/seihanzai/seihanzai.html		24時間365日対応
37	福岡県あすばる相談ホットライン	092-584-1266	福岡県男女共同参画センターあすばる	https://www.asubaru.or.jp/93010.html		DV被害相談 毎日9:00～17:00、金(祝日除く)は18:00～20:30も可、8月13～15日、年末年始除く
38	Mex(ミックス)		特定非営利活動法人3keys	https://me-x.jp/lp/		家族・友達・からだ・性のこと等、「困ったかも」を手助けする10代のためのWebサイト。窓口・サービスの検索が可能。
39	OKチャット		ハームリダクション東京	https://hrtokyo.net/okchat		月・火・木・金(休日除く)14:00～18:00 LINE・テレグラム・Twitter なんでもOK
40	福岡にんしん110番	080-1712-1395	社会福祉法人慈愛会 清心乳児園 三井郡大刀洗町山隈377	https://link110.jp/		電話・メール・LINEで匿名無料相談可能。24時間受付だが20時以降は翌日の返信。
41	SOS電話相談 妊娠 赤ちゃん・子育て 思春期	092-642-0110	公益社団法人福岡県看護協会 福岡市東区馬出4-10-1ナースプラザ福岡	https://www.fukuoka-kango.or.jp/sos/		9:00～17:30 年末年始を除く サイト内フォームからメール相談可。
42	福岡市にんしん相談 こももティエ	092-400-0780	社会福祉法人福岡県母子福祉協会 産前・産後母子支援センター Comomotie(こももティエ) 福岡市早良区百道3丁目18番8号	https://comomotie.jp/		年中無休 電話相談:8:30～17:30 メール・LINE相談可能
43	デートDV110番	050-3204-0404 Wi-Fi・アプリ・チャット相談はサイト内から。	エンパワメントかながわ	https://ddv110.org/		月～土19:00～21:00 年末年始除く LINE・Twitter・ログインなしの匿名選択可。 電話: 通常電話・Wi-Fi電話・アプリ(iPhoneのみ)。非通知は不可。
44	PAPS	050-3177-5432	特定非営利活動法人ばっぶず(ポルノ被害と性暴力を考える会)	https://www.paps.jp/hotlinelist		電話相談(非通知不可)とメール相談

※ 情報は閲覧当時(令和6年2月)のもので、場合によっては変更されていることもあります。
種類に応じた相談機関等を紹介しておりますが、各機関の対応内容等を保証するものではありません。