

もう、あなたをひとりにしたくない。



フリーダイヤル つなぐ ささえる

0120-279-338

よりよいホットライン

# 能登半島地震 女性のための電話相談

令和6年能登半島地震で被災された女性のための専用回線を設けました。

**8** を押し、次に **3** を押して「能登半島地震女性のための相談」を選んでください



よりよい  
ホットライン

0120-279-338

に電話する。

\*携帯電話 (PHS)、  
公衆電話からつながります。

音声ガイダンスが流れます。

**8** を押し、次に **3** を押して、  
「能登半島地震女性のための  
相談」を選んでください

24 時間通話料無料

電話番号をお確かめのうえ、  
おかけください。

1

暮らしの困りごと、  
悩みを聞いてほしい方

2

外国語による相談 (Helpline for foreign people)

英語、韓国・朝鮮語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、ポルトガル語、  
スペイン語、タイ語、インドネシア語

3

DV、性暴力など女性の相談

4

性別の違和や同性愛などに関わる相談

5

死にたいほどつらい方

8

さまざまな災害で被災された方

- ・電話相談の専門員がお待ちしています。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。
- ・岩手県・宮城県・福島県内からかけられる方は被災地専門ダイヤル 0120-279-226 をご利用ください。
- ・自殺予防・DV・性暴力・セクシュアルマイノリティの専門回線もあります。外国語/聞き取りが難しい方のための対応もあります。

もやもやルーム

moyamoya-room

能登半島地震で被災された専用のルームを開設中

同じ悩みを持つ人同士で  
グループチャットができる  
お悩み晴れ晴れ SNS サイト

<https://www.moyaroom.jp>

ネットで、  
話そう

しんどい時にどうぞ

待ってるよ

ガマンしないで  
いいんだよ

話してくれて  
どうもありがとう!



どなたでも  
ご利用いただけます

# 困りごとと情報提供

避難所や仮設住宅での  
生活は息苦しい不安

生活の中で困っていること、どうしたらいいかわからないこと、  
誰にも相談出来ないこと、ご相談下さい。相談はいつでも書き込めます。

これからの  
生活が不安

24時間受付 <https://comarigoto.jp/>



避難所で  
体を触られた



## 困りごとなんでもチャット相談

より専門的な情報が欲しい場合は専門のスタッフがチャットでサポートいたします。  
リアルタイムチャット相談：毎日 16～22 時



## Helpline for foreign languages 外国語での対応

日本語が難しい人のために、多言語対応しています。

We offer consultation in  
various languages for people.



## セクシュアルマイノリティ のお悩み

アウティング、性別の違和感、カミングアウトなど性的な指向や性自認などでお困りの方へ、相談員が情報を提供いたします。

返答は水・金・日曜日 16～22時です。

上記日時で相談を頂いた場合はリアルタイムで返答いたします。



## 被災された方のお悩み

震災や台風、豪雨などの自然災害により被災された方、被災後の暮らしについてお困りの方へ、相談員が情報を提供いたします。

返答は月・水・金曜日 13～19時です。

上記日時で相談を頂いた場合はリアルタイムで返答いたします。



## 女性のお悩み

妊娠、中絶、性的被害、DV、セクハラ、パワハラ、離婚などでお困りの女性の方へ相談員が情報を提供いたします。

返答は水・木曜日 15～21時です。

上記日時で相談を頂いた場合はリアルタイムで返答いたします。



専門の相談員がお待ちしています。  
ひとりで抱え込まずにご相談ください

## これからプロジェクト

30代までの若年女性専用 月曜日と土曜日の15～21時  
ご相談の際はチャットに「これからプロジェクト宛」とご記入ください。24時間いつでも書き込みが可能です。月曜日と土曜日の15時から21時に返信いたします。



## 被災された方のためのもやもやルーム

誰にも言えない不安な気持ち。  
いろいろなつらさを一緒に吐き出そう！  
ここはみんなの安全な居場所です。

<https://hisai.moyaroom.jp/>

## お悩みつぶやきサイト モヤッター



@moyatter\_huu

Moyatter\_ふう

<https://moyatter.jp>

通話による聞き取りが難しいかたはファクシミリでのご相談にも応じております。

FAX 0120-773-776

私たち社会的包摂サポートセンターは、社会的に排除されがちな人（生活困窮者、外国人、セクシュアルマイノリティ、DV・性暴力被害者、障がい者、ホームレス、多重債務者、ひとり親世帯など）への多角的な支援事業を通して、誰もが「居場所」や「出番」を実感できる社会の実現を目指しています。

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター [www.since2011.net](http://www.since2011.net)

相談事業で取得した個人情報は、法令などにより開示を求められた場合を除きご相談者様の同意なしに、原則として第三者に開示・提供することはありません。  
相談事業で取得した情報は、個人を特定しない統計的情報を目的に利用させていただくことがあります。詳しくはホームページをご覧ください。