

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 つつむ

0120-279-226

よりそいホットライン

だれ 誰でも、どんな悩みでも相談できる電話です。

岩手県・宮城県・福島県のどこからでもかけられます \* 秘密は守ります

いわて みやぎ ふくしま  
岩手・宮城・福島専用



よりそい  
ホットライン

0120-279-226

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。

相談したいことを  
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

10代 20代の女の子の相談

2番を押すと  
10ヶ国語で対応  
10am~10pm

Helpline for Foreign People

외국인 상담전화

外国人援助热线 / 外国人援助熱線

Helpline para sa dayuhan

Turán cho người ngoại quốc

बिदेशीका लागि सल्लाह गर्ने फोन नम्बर

Linha de ajuda aos estrangeiros

Línea de ayuda para extranjeros

สายด่วนสำหรับชาวต่างชาติ

Saluran bantuan untuk orang asing

Call the toll - free number and after the Japanese guidance, press 2.

무료 전화번호로 전화를 거시고, 일본어 안내 후 2번을 누르십시오.

撥打本免費專線，待日語語音說明後，請按 2 / 撥打本免費專線，待日語語音說明後，請按 2

I-dial ang toll-free number, at pagkatapos ng guidance sa wikang Japanese, pindutin ang 2

Gọi số 0120-279-338, sau khi nghe giải thích tiếng Nhật, rồi bấm số 2.

सल्लाह गर्ने टेलीफोन नम्बर ०१२०-२७९-३३८ मा फोन गरेर जापानी भाषाबाट बिर्हने जानकारी सकिएपछि २| थिच्नुहोस|

Puede llamar sin costo después de la grabadora en japonés, favor de empujar el numero 2.

Para consultas en idiomas extranjeros, luego de escuchar la grabación, presione el número 2.

โทรมาที่หมายเลข 0120-279-338 จากนั้นกด 2 หลังข้อความตอบรับภาษาญี่ปุ่น

Untuk konsultasi dalam Bahasa asing, silahkan tekan Nm.2 setelah panduan dalam bahasa

ようび 日かたい たいおうげんご こと たいおうげんごひょう し  
\*曜日・時間帯によって対応言語が異なります。対応言語表は Facebook でお知らせしています。https://www.facebook.com/yorisoi2foreign

どなたでも  
ご利用いただけます

# 困りと情報提供

私なんか  
必要とされて  
いない

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。

自分の性別に  
違和感がある

24時間受付 <https://comarigoto.jp/>



理由もなく、  
解雇された



## 困り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。

返答は月・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。

もやもや  
ルーム

ガマンしないで  
いいだよ

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>

お悩みつぶやきサイト  
モヤッター

@moyatter\_huu  
Moyatter\_ふう

<https://moyatter.jp>

子育てもやもや  
しゃべルーム

子育てに、“取るに足らない悩み”なんてありません。  
子どもがいる人生を、もっともっと楽しめるように、  
ぜひあなたの話を聞かせてください。

<https://moyapla.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 0120-375-727

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

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。