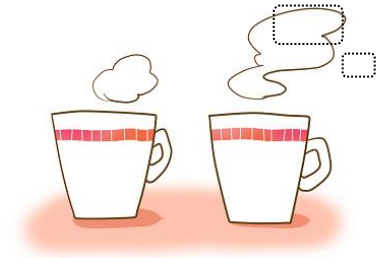




家族や友だちには話しづらいことを SNSで相談できます

悩みを抱えて、「困ったな。」と感じていても、
「周りの人には話しにくい…」と思うときもあるかもしれません。

あなたが、困っている時や悩んでいる時に、
SNSで相談できるところがあります。
一人で抱え込まず、少しでも気持ちが軽くなるように、
まずは相談してみしてほしいと思います。



内 容	団体の名前	相談できる曜日・時間	相談の方法
LINE 相談 チャット相談 (年齢や性別を 問わず相談で きます。)	NPO 法人自殺 対策支援センタ ーライフリンク	毎週月・火・木・金・日 17:00~22:30 (相談受付 22:00 まで) 水曜日 11:00~16:30 (相談受付 16:00 まで)	◆LINE 「生きづらびっと」 【友だち登録】はこちらから。  ◆Twitter @yorisoichat ◆チャット https://yorisoichat.jp
10代20代の 女性のための LINE 相談	NPO 法 BOND プロジェクト	2021年4月1日~2022年3月 31日 毎週月・水・木・金・土 【1部】 14:00~18:00 (相談受付 17:30 まで) 【2部】 18:30~22:30 (相談受付 22:00 まで)	◆LINE 「10代20代の女の子専用 LINE」 【友だち登録】はこちらから。 
18歳以下の 子どものため のチャット相 談	NPO 法人チャ イルドライン支 援センター	毎週木・金・第3土曜 16:00~21:00 相談日カレンダーは、 こちらで確認できます。 https://childline.or.jp/ chat/calendar	◆チャット https://childline.or.jp/chat/ QRコードを読み込むと アクセスできます。 



内容	団体の名前	相談できる曜日・時間	相談の方法
LINE 相談 チャット相談 (年齢や性別を 問わず相談で きます。)	NPO 法人東京 メンタルヘル ス・スクエア	2021年4月1日～2022年3月 31日 (1) 毎日 【1部】 12:00～15:50 (相談受付 15:00 まで) 【2部】 17:00～20:50 (相談受付 20:00 まで) 【第3部】 21:00～23:50 (相談受付 23:00 まで) (2) 毎月1回 毎月最終土曜～日曜 24:00～ 5:50 (相談受付 5:00 まで)	◆ホームページ こころのほっとチャット ～SNS チャット相談～ https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html ◆LINE 「こころのほっとチャット」 【友だち登録】はこちらから。  ◆Twitter @kokorohotchat https://twitter.com/kokorohotchat ◆ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/
LINE 相談 (神奈川県内に 在住、在学、 在勤の子ども・ 若者〈おおむね 39歳まで〉、 その保護者の 方等が対象で す。)	神奈川県	水・金・土 13:00～16:00(年末年始除く)	◆ホームページ https://www.pref.kanagawa.jp/docs/t7e/kowaka/201909kowakalinesoudan.html ◆LINE 「かながわ子ども・若者 総合相談 LINE」 【友だち登録】はこちらから。 

◆出典・参考サイト 厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuho-go/jisatsu/soudan_sns.html

◆問合せ先 平塚市 福祉総務課 ☎0463-21-8779

R3(2021)年8月版