

もう、あなたをひとりにしたくない。

この事業は厚生労働省社会・援護局の補助金事業です。



フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338
よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、
一緒に解決する方法を探します。

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・福島県以外の全国どこからでもかけられます

* 秘密は守ります

岩手県・宮城県・福島県からおかけの方は 0120-279-226 へおかけください。



よりそい
ホットライン

0120-279-338

に電話をする。

* 携帯電話 (PHS)、
公衆電話からもつながります。

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

暮らしの中で困っていること、
気持ちや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、韓国語・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

性暴力、ドメスティックバイオレンスなど
女性の相談

4

性別や同性愛などに関わる相談

5

自殺を考えるほど思い悩んでいる方

8

被災者の方で困っている方

2番を押すと
10カ国語で対応
10 am ~ 10 pm

Helpline for Foreign People

외국인 상담전화

外国人援助热线 / 外国人援助熱線

Helpline para sa dayuhan

Tư vấn cho người ngoại quốc

विदेशीका 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.

拨打本免费专线，待日语语音说明后，请按 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 दिइने जानकारी सकिएपछि २ थिच्नुहोस्।

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

私なんか
必要とされて
いない

収入が
不安定で、
先が見えない

いじめられているけど
誰にも言えない

自分が悪いから
こんな目に
あってる

自分の性別に
違和感がある

多額の借金を
かかえてしまった

家族が
バラバラで、
つらい

さびしい。
生きていくのが
つらい

住む家も
食べるものも
ない

夫の暴力を、
誰にも
相談できない

誰なら私に
気づいて
くれるの？

理由もなく、
解雇された

●どんな方のどんな悩みでも
受け付けます。

生活 / 仕事 / 住居 / 自殺念慮 / 心 /
家庭 / お金 / 病気 / 障がい /
犯罪 / 性 / DV・性暴力 /
子ども / 法律、法的手続き /
行政、その他の諸手続き /
教育 / 人間関係 / 外国籍 /
被災地・原発 / その他



お悩みつぶやきサイトモヤッター
Moyatter
<http://moyatter.jp>

facebook ▶ Moyatter
<https://www.facebook.com/moyatter>
twitter ▶ Moyatter_ふう
ユーザー名: @moyatter_huu

通話による聞き取りが難しい方は
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

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無しに、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。