

○ 相談できる窓口（文部科学省 HP より SNS 等の相談窓口を中心に）

相談窓口の名前	種類	連絡先等（ 青い字 や QR コードからサイトへ移れます。）	○概要 ☆受付時間
じかんこども 24時間子供SOS ダイヤル	電話相談 (無料)		○24 時間いじめ等の悩みを相談できる。 ☆24 時間年中無休
チャイルドライン	電話相談 (無料)		○18 歳までの子ども専用。 電話相談とチャットによるオンライン相談。 ☆毎週木・金曜日・第3土曜日 16時から21時
	チャット	チャイルドラインチャット相談 → チャット実施日カレンダー 	
BOND (ぼんど) プロジェクト	LINE	 「10代20代の女の子専用 LINE」友だち追加	○10代20代の女性のためのLINE相談 ☆月・水・木・金・土曜日 14時から18時 (17時30分まで受付) 18時30分から22時30分 (22時まで受付)
あなたのいばしょ	チャット	あなたのいばしょチャット相談 	○年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口。 ☆24 時間 365 日

 生きづらびっと	LINE	「生きづらびっと」友だち追加	<p>○年齢、性別に関わらず、誰でも相談できます。</p> <p>☆月・火・木・金・日曜日は 17時から22時30分 (22時まで受付)</p> <p>水曜日は11時から16時30分 (16時まで受付)</p>
	Twitter	よりそいチャット公式アカウント「生きづらびっと」	
	チャット	生きづらびっと	
 こころのほっと チャット	LINE	「こころのほっとチャット」友だち追加	<p>○年齢、性別に関わらず、誰でも相談できます。</p> <p>☆毎日 12時から16時 (15時まで受付) 17時から21時 (20時まで受付) 21時から24時 (23時まで受付)</p> <p>毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から6時 (5時まで受付)</p>
	Twitter	こころのほっとチャット公式アカウント	
	Facebook	こころのほっとチャット公式アカウント	
	チャット	こころのほっとチャット ウェブチャットのご案内	