



高校生のみなさんへ

あなたの苦しいきもち、だれかに話してみませんか
きつと、いまいる場所がすべてじゃないから

#相談無料

#秘密は守ります

#気軽に相談を

☎電話相談窓口

北九州市自殺予防こころの相談電話

自殺を含むこころの悩みなどをご相談ください。

月～金曜日（祝日除く）9時～17時

☎ **093-522-0874**

24時間子ども相談ホットライン

学校や友だち等のことや、子育てに悩む親からの相談等を、専門相談員が応じます。

24時間対応 ☎ **093-881-4152**

北九州いのちの電話（社会福祉法人 北九州いのちの電話）

あなたの誰にも言えない悩みや不安、死にたいほどの苦しみを匿名でお聴きします。

24時間対応 ☎ **093-653-4343**

♥フリーダイヤル

●自殺防止いのちの電話：毎月10日のみ：8時～翌日8時

●毎日フリーダイヤル：16時～21時

☎ **0120-783-556**

よりそいホットライン（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）

悩みを聞いて欲しい・DV・性暴力などの相談をしたい・外国語による相談をしたいなど
どんな人のどんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

24時間対応 ☎ **0120-279-338**



チャイルドライン（NPO法人チャイルドライン支援センター）

18歳までの子どもがかける電話です。チャットでの相談も受け付けています。

毎日16時～21時（年末年始除く）

☎ **0120-99-7777**



若者ワークプラザ北九州

概ね40歳までの若者を対象に専門のカウンセラーによる相談、仕事に関する情報提供などの支援を行います。

♥若者ワークプラザ北九州

月～土：10時から18時（日曜日、祝日、年末年始除く）

※予約開館：月～土18時から19時／第1・3日曜日11時～15時

☎ **093-531-4510**

♥若者ワークプラザ北九州・黒崎

月～土：10時から19時（日曜日、祝日、年末年始除く）

※予約開館：第4日曜日11時～15時

☎ **093-631-0020**

北九州市子ども・若者応援センター「YELL」

さまざまな悩みを抱えた子ども・若者とそのご家族を対象に、「ワンストップサービス」で支援をしていくことを目的に開設された総合相談窓口です。

火～土曜日（日・月・祝日・年末年始除く）10時～18時45分

※月曜日が祝日の場合、その翌日が休み

☎ **093-882-0188**

裏面の相談窓口もご覧ください

令和5年11月発行 北九州市印刷物登録番号第2311107D号

このチラシに関するお問合せ先 北九州市立精神保健福祉センター ☎093-522-8744

地域の相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください



北九州市いのちとこころの情報サイト

SNS等のさまざまな相談窓口、こころについての情報を掲載しています。

- ・ストレスとの上手な付き合い方
- ・こんなときみんなはどうしてる？
- ・知っておきたいこころのサイン
- ・こころの体温計 など

右の二次元コードからぜひチェックしてみてください。



<https://www.ktq-kokoro.jp/>

SNS相談窓口

表面の「電話相談窓口」もご覧ください（令和5年11月時点）



NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います。

LINE

@yorisoi-chat



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間 月～日（毎日） 11:00～22:30（22時まで受付）

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS（LINE、Facebook）やチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat

チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



チャット



相談時間 毎日 第1部 12時から15時50分（15時まで受付）第2部 17時から20時50分（20時まで受付）
第3部 21時から23時50分（23時まで受付）
毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分（5時まで受付）
月曜日 4時から6時50分（6時まで受付）



NPO法人あなたのいばしょ

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
相談窓口です。

チャット

<https://talkme.jp/>



相談時間

24時間365日

NPO法人BONDプロジェクト

10代20代の女性のための
LINE相談です。

LINE

@bondproject

相談時間

月・水・木・金・土
10時から22時
（21時30分まで受付）



きもちよりそうライン @ふくおかけん

県内在住・通勤・通
学している方はどなた
でもご利用いただけ
るLINE相談です。

LINE

@469xxbam

相談時間

月・木
16時から19時



このチラシに関するお問合せ先 北九州市立精神保健福祉センター（小倉北区馬借1-7-1） ☎093-522-8744

※掲載事項については更新される場合があります。

こどく こりつ
孤独・孤立 相談ダイヤル（通話料無料）

～悩みをひとりで抱えている方へ～



12月15日（金）
午前9時

～

1月4日（木）
午前9時

誰にも頼れず、ひとりで
悩み事をかかえていませんか
つらいときは電話で
「#9999」にかけて
相談してみてください

9 9 9 9

（かからない時は
0120-494949へ
おかけください）





さい
18歳以下のみなさんへ



ないかくかんぼう
内閣官房
こどく こりつ
孤独・孤立
相談ダイヤル

相談できる日時は、
内閣官房ホームページより
ご覧ください。



一人でなやみごとを
かかえていませんか。
どんななやみでも受けつけます。
#9999にかけて
話してみてください。

#9999

かからない場合は
(0120-494949へ)
おかけください。



孤独・孤立
国民連携プラットフォーム