

こどく      こりっ  
**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1日（木）  
昼12時

12月2日（金）  
昼12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）

内閣官房



こどく      こりっ  
**孤独・孤立** 相談ダイヤル (通話料無料)

18歳以下のみなさんへ

12月1日(木)  
昼12時

12月2日(金)  
昼12時

心がもやもやしたり、  
不安やなやみがあったりしたら、  
電話で「#9999」にかけて、  
「1番」を押して  
話してみてください

# 9 9 9 9

かからない時は  
0120-494949へ  
おかけください

内閣官房

