

もう、あなたをひとりにしたくない。



# 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。

**\*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**

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。

## 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

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。

- 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 Foreigners)  
English (英語)・中文 (中国語)・한국어 (韓国・朝鮮語)・Tagalog (タガログ語)  
ภาษาไทย (タイ語)・Español (スペイン語)・Português (ポルトガル語)
- 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 死にたいほどのつらい気持ちを  
聞いてほしい方

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  
03-3868-3811

## Helpline for Foreigners

Call the toll-free number and after the Japanese guidance, press 2.

2番を押すと  
7か国語で対応  
午前10時~午後10時

외국인 헬프라인

무료 전화번호로 전화를 거시고, 일본어 안내 후 2번을 누르십시오.

外国人求助專線/外国人求助专线

撥打本免費專線、待日語音說明後、請按 2 / 撥打本免費專線、待日語音說明後、請按 2

Línea de apoyo para extranjeros

Puede llamar sin costo después de la grabadora en japonés, favor de empujar el numero 2.

Linha de apoio para estrangeiros

Ligue para 0120-279-338 (gratuito) e após a gravação em japonês, aperte a tecla número 2.

Helpline para Estrangeiros

I-dial ang toll-free number, at pagkatapos ng guidance sa wikang Japanese, plindutin ang 2

สายด่วนช่วยเหลือชาวต่างชาติ

โทรมาที่หมายเลข 0120-279-338 จากนั้นกด 2 หลังข้อความตอบรับภาษาญี่ปุ่น

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

<http://279338.jp/>

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

さびしい。  
生きていくのが  
つらい

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

住む家も  
食べるものも  
ない

誰なら私に  
気づいて  
くれるの？

夫の暴力を、  
誰にも  
相談できない

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 /  
介護 / 人間関係 / 外国籍 /



<http://moyatter.jp>

お悩みつづきサイト・  
**Moyatter**

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 03-3868-3811

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 <http://279338.jp/>

相談事業で取得した個人情報、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。