

震災により  
生活が変わった方  
のための

もう、あなたをひとりにしたくない。



あなたの話を  
聴かせてください

\* 秘密は守ります

\* 通話料無料

# よりそいホットライン

放射能が不安

収入が不安定で、  
先が見えない

関東から  
電話しても  
いいの？

住まいが不安定

避難したい

さびしい。  
生きていくのが  
つらい

食べものは  
どうしてる？

家族が  
バラバラで、  
つらい

家族の理解が  
得られない

故郷に帰りたい  
けど、帰れない

人間関係が  
うまくいかない

フリーダイヤル つなぐ ささえる

# 0120-279-338

※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。 **8** を選んでください。

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・福島県内からかけられる方は被災地専用ダイヤル0120-279-226をご利用ください。

自殺予防・DV・性暴力・セクシュアルマイノリティの専門回線もあります。外国語 / 聞き取りが難しい方のための対応もあります。



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。

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/조선어 (韓国・朝鮮語)・ภาษาไทย (タイ語)  
Tagalog (タガログ語)・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

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

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も応じています  
FAX 03-3868-3811

インターネットからも相談できます!  
お悩みつづきサイト  
モヤッター  
byatter ネット相談員  
ふう

## Helpline for Foreigners

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

외국인 헬프라인

外国人求助專線/外国人求助专线

Línea de apoyo para extranjeros

Linha de apoio para estrangeiros

Helpline para Estrangeiros

สายด่วนช่วยเหลือชาวต่างชาติ

무료 전화번호로 전화를 거시고, 일본어 안내 후 2번을 누르십시오.

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

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

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

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

โทรมาที่หมายเลข 0120-279-338 จากนั้นกด 2 หลังข้อความตอบรับภาษาญี่ปุ่น

2番を押すと  
7か国語で対応  
午前10時~午後10時