

# 聴かせてほしい あなたの声

## チャイルドラインを知っていますか？

チャイルドラインは18歳までの子ども・若者のための相談先です。  
誰にもいえない思いを抱えて苦しいとき、知らない人だからこそ話せることもあります。声に出す、文字にすることで考えを整理して、心の荷物をちょっとおろしてみませんか？ 困り事だけでなく、日常のちょっとしたことを話すだけでも大丈夫。  
チャイルドラインはおしゃべりの練習相手にもなります。

## チャイルドラインでできること

### 電話で話す

フリーダイヤル

**0120  
99-7777**

まいにち16時～21時

アプリで話す



iPhone



Android

毎週月曜日・第1木曜日16時～21時

<https://childline.or.jp/tel>

### チャットで話す



相談員と1対1で文字で  
話すことができます

月～土 16時～21時

<https://childline.or.jp/chat>

### 気持ちを吐きやく おとなにいいたい



匿名で今の気持ちを  
書き込むことができます

365日いつでも

<https://childline.or.jp/tsubuyaku>



おとなや社会に変わってほし  
いこと意見をよせてください

<https://childline.or.jp/proposal/adults>

## SNS

Instagram



Tiktok



Youtube



子どものみなさんに伝えたい  
ことをSNSで発信しています。  
フォローして、私たちからの  
メッセージをぜひ受け取って  
ください。

認定NPO法人

チャイルドライン支援センター

<https://childline.or.jp>

<https://www.facebook.com/childlinejapan>

