

一度、相談してみませんか？

海外生活での心の悩み チャット・SNS相談先

慣れない海外での生活に不安を感じたり、言語の壁や、文化の違いによって孤独を感じることはありませんか？相談できる相手がない、家族や知人にはかえって話しにくい、そんな場合にも頼れる場所があります。海外から日本語での相談が可能なのでお気軽にご相談ください。チャット・SNS相談は無料です。



あなたのいばしょ

24時間365日、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。国内外にいる、「いばしょ相談員」が相談に応じます。



<https://talkme.jp/>

チャイルドライン

18歳までの子どもが無料・匿名で利用できる相談窓口。全国2000人の大人があなたの気持ちに真摯に寄り添います。



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

アメリカ帯同親子のえがおつなぐ Himawari

突然アメリカ生活を余儀なくされたご家庭の悩みに寄り添う、心のサポートを展開。LINEで無料オンラインコミュニティに参加可能。



<https://www.himawari-education.com/>

生きづらびっと

誰にも話すことができない、つらい気持ちを安心して話せる無料、かつ秘密厳守のSNS相談です。



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

bond project

10代、20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による相談窓口。無料のSNS、メール相談窓口もあります。



<https://bondproject.jp/>

こころのほっとチャット

誰でも無料、匿名、予約不要で利用できる相談チャット。SNS相談の専門カウンセラーがあなたと一緒に考えます。



<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

よりそいホットラインチャット

どんな人の悩みにも寄り添う無料相談チャット。女性ならではの悩みや、外国語にも対応しています。



<https://comarigoto.jp/>