

府 孤 推 第 299 号  
令和 7 年 12 月 19 日

各 都 道 府 県  
各 政 令 指 定 都 市  
各 市 区 町 村

孤独・孤立対策担当部局長 御中

内閣府孤独・孤立対策推進室参事官  
( 公 印 省 略 )

年末年始期間における  
「孤独・孤立相談ダイヤル #9999」等の実施について（依頼）

平素より孤独・孤立対策の推進に御協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

孤独・孤立の問題は、単身世帯等の増加等により更なる深刻化が懸念されており、孤独・孤立に悩む者に対するきめ細かな対応の強化が喫緊の課題となっております。

このため、来る年末年始の期間（令和 7 年 12 月 25 日（木）から令和 8 年 1 月 4 日（日）までの期間）において、「孤独・孤立相談ダイヤル #9999」及び「チャット相談」、「メール相談」を実施します。本実施に関する実施体制図につきましては、別添 1 を御確認ください。

本相談窓口を利用される相談者につきまして、相談内容から深刻な状況や緊急性の高い状況と判断される場合には、内容に応じて、本取組の協力団体等より、各地方公共団体の相談支援窓口または、自立相談支援機関、福祉事務所、警察等へ御連絡する可能性がありますので、本通知の内容について関係各所に周知いただくようお願いいたします。

加えて、普及啓発用チラシ（別添 2）を用意しておりますので、孤独・孤立に悩む方々が悩みを話すことができるよう、「孤独・孤立相談ダイヤル #9999」の実施について、ホームページ等を活用した周知に御協力いただけますと幸いです。

大変恐れ入りますが、孤独・孤立に悩む方々のため、本取組の実施について御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

御不明な点等がございましたら、以下連絡先まで御連絡ください。

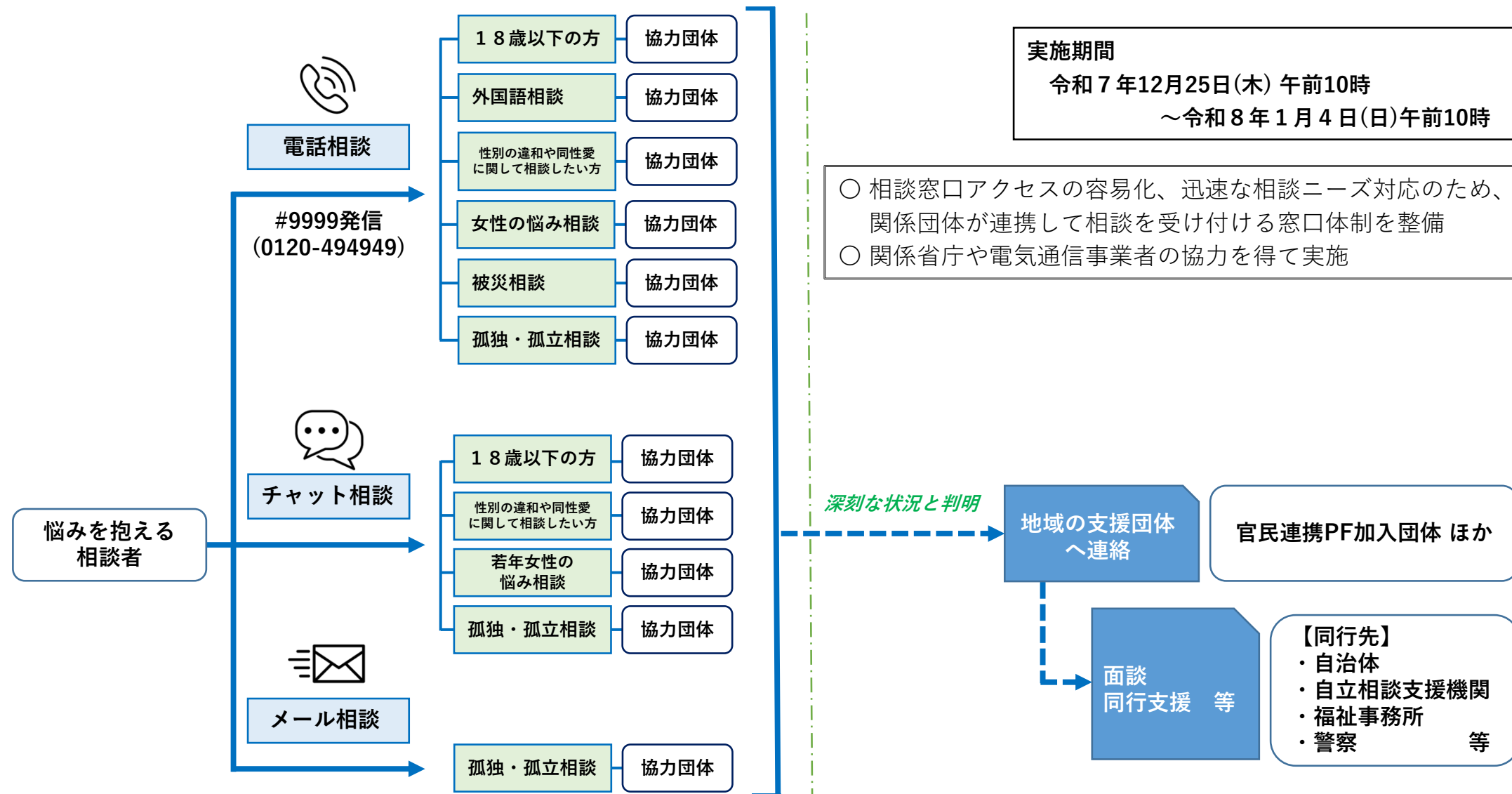
（参考）孤独・孤立対策ウェブサイト「あなたはひとりじゃない」

URL : <https://notalone-cas.go.jp/toitsu/>

【連絡先】

内閣府孤独・孤立対策推進室 玉田、萩原  
電話 : 03-5253-2111（内線 82854）

# 年末年始期間における孤独・孤立相談事業（令和7年度）体制イメージ



※上記相談内容は予定

※内閣府孤独・孤立対策ウェブサイト「あなたはひとりじゃない」において  
ワンストップでご案内

気持ちの整理を促す  
支援制度等の情報提供を行う

必要に応じて、面談や同行支援などの  
つなぎ支援を行う

～ 悩みを一人で抱えている方へ ～

# こどく こりつ 孤独・孤立 相談ダイヤル

2025

12/25<sup>④</sup>木 → 1/4<sup>①</sup>日

AM10:00～

2026

～AM10:00

誰にも頼れず、ひとりで悩み事を抱えていませんか。  
さまざまな窓口を用意しておりますので、  
つらいときは相談してみてください。

## チャット相談



## 電話相談

フリーダイヤル

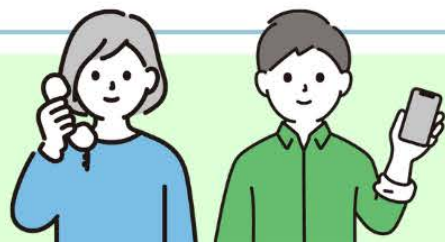
#9999  
(0120-494949)

通話料無料  
24時間受付

## メール相談

「あなたはひとりじゃない」  
メール相談フォーム

24時間受付



あなたはひとりじゃない



検索



孤独・孤立 対策  
官民連携プラットフォーム




～ 18歳以下<sup>さい い か</sup>のみなさんへ ～



ひとりでなやみごとをかかえていませんか  
どんななやみでも受けつけます

### 電話で話したい


電話で直接   
お話しすることもできます  
(午前10時～午後4時)

フリーダイヤル

**#9999**

(0120-494949)

### チャットで話したい


チャット上で   
やりとりすることもできます  
(午後4時～午後10時)



<https://form.notalonechat.jp/ja>



### メールで伝えたい

メールで気持ちを   
伝えることもできます

「あなたはひとりじゃない」  
ウェブサイト内  
メール相談フォーム



<https://www.notalone-cao.go.jp/toitsu/form/>

さまざまな方法<sup>ほうほう</sup>で相談<sup>そうだん</sup>することができます

こどく こりっ そうだん  
**孤独・孤立相談ダイヤル**

あなたはひとりじゃない  検索

