

# もう、ひとりで 悩まなくていいんだ。

あなたのための支援があります。



いくつかの質問に  
答えていただくことで、  
約150の選択肢の中から  
あなたの状況に合った  
支援・相談窓口を探せる  
チャットボットがあります。

チャットボットで  
制度・窓口を探す

<https://www.notalone-cas.go.jp/>



18歳以下のみなさんへ

<https://www.notalone-cas.go.jp/under18/>



あなたはひとりじゃない

検索