

生きづらびっと（NPO法人自殺対策支援センターライフリンク）

サポートの内容

「生きづらびっと」は、「死にたい」「消えたい」といった、あなたのつらい気持ちを安心して話していただくことのできる無料、かつ秘密厳守のSNS相談です。

分野

若者ケアラー・ヤングケアラー / 孤独感や孤立、寂しさ / ころやからだの悩み / 仕事・職場の悩み / ひきこもり / 家庭・家族・パートナーの悩み / 生活・お金に関する悩み / 学校・学業の悩み / その他

対象地域

東京都全域

メッセージ

私たちは、お気持ちを受け止めつつ、必要があれば様々な分野の実務的支援へとつなぐ「生きることの包括的な支援」を行っています。

利用者・相談者の声

実際に相談を利用した方のアンケートから届いた声の一部を紹介します。

- ・自分の本音をチャットだったけど、打ち明けたのが初めてかもしれない。とても良かった。（30代）
- ・今抱えている気持ちを、誰かに共感してもらい、寄り添っていただくことは、やっぱり何よりも救われることだなと感じました。（大学生/専門学生/予備校生/大学院生など）
- ・自分の苦しさを違う形でとらえ直すことができ、改善点も見えたので、自分にあった立ち直り方を見つけていきたいなど前向きになれました。（20代）
- ・今までWebで人に相談できるサイトに出会えなかったので、AIにしか相談した事が無かったため、ずっともやもやした気持ちのままでしたが、今回初めて相談を人に聞いて貰えて自分の今悩んでいる事や気持ちを整理する事ができました。（中学生）
- ・受け止めて頂き、初めて自分もつらいと言って良いのだと思えました。自分の状況を少し整理できたようにも思います。（40代）
- ・人に自分の気持ちを伝えることはまだ少し怖いけど、手を差し伸べてくれる人がいることに気づいた。（高校生）
- ・親身に聞いてくれた 否定をされないのが嬉しかった。あともう少し生きていたいと思った。（中学生）
- ・回答が的確で混乱していた気持ちや現状が整理できた。（50代）

対象年齢

年齢は問いません

料金

無料

家族だけでの相談・サポート

可能

LINE相談

URL： <https://page.line.me/eds9972b?openQrModal=true>

受付時間：月 金

6:00～22:30（受付は22:00まで）

日 火 水 木 土

8:00～22:30（受付は22:00まで）

オンライン相談

URL： <https://www.facebook.com/llmessenger>

受付時間：月 金

6:00～22:30（受付は22:00まで）

日 火 水 木 土

8:00～22:30（受付は22:00まで）

備考：Facebook相談

チャット相談

受付時間：月 金

6:00～22:30（受付は22:00まで）

日 火 水 木 土

8:00～22:30（受付は22:00まで）

詳細ページ

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/support/detail.php?id=418>



X

<https://x.com/yorisoichat>

Facebook

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