

## 海外在留邦人の「孤独・孤立」対策について

令和8年6月1日

外務省では、国内NPO団体と連携し、在留邦人の皆様が抱える「孤独・孤立」及びそれに付随する様々な問題に対してきめ細かく対応しています。

悩みをお抱えの方々は、各団体の窓口で日本語によるチャット・SNS相談等を受けることができますので、ご利用ください。

### 記

1. 外務省海外安全ホームページ内「在外邦人の孤独・孤立相談窓口」  
<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/info20210707.html>
2. 本事業にかかる支援団体に関するポスター  
別紙のとおり

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://yarisoi-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/>

※ 掲載NPO等の事業内容には、一部有料サービスを提供する団体が含まれます。  
※ 掲載NPO等の事業実施に関する一切の責任はNPO等側にあり、外務省は責任及び義務を負うことはありません。