

【心の悩みにおける大学外の相談窓口一覧】（厚生労働省のホームページより）

新型コロナウイルス感染症の影響による悩みについて相談したいとき

- 新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談
月・火・木・金・日 17時～22時30分(22時まで受付)
水 11時～16時30分(16時まで受付)
<https://lifelinksns.net/>
- 新型コロナウイルス感染症関連 心の電話相談【TEL: 0120-556-338】
受付時間:18時～21時30分
- こころのほっとチャット【新型コロナ関連】
受付時間:12時～16時(15時まで受付)
<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>

心の健康について相談したいとき

- 精神保健福祉センター【TEL:最寄りのセンターにおかけください】
保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れないといったお悩みの相談を受け付けます。
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて相談したいとき

- よりそいホットライン(電話等による相談)【TEL:0120-279-338】
どんな人の、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。
<https://www.since2011.net/yorisoi/>
- SNS等による相談
LINE, Twitter, FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受け付けます。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/ji_satsu/soudan_info.html

English Consultation Information

Hotline in English 【Free】

- **Tokyo Coronavirus Support Center for Foreign Residents 【0120-296-004】**

(multiple-language service for COVID-19 related supports)
10 am – 5 pm on weekdays

- **FRESC (Foreign Resident Support Center) Helpdesk 【0120-76-2029】**

(multiple-language service for COVID-19 related supports)
9 am – 5 pm on weekdays
<http://www.moj.go.jp/content/001330138.pdf>

- **TELL Japan Lifeline 【03-5774-0992】**

(non-profit organization dedicated to support and counseling services)
9 am – 11 pm every day <https://telljp.com/>

Web Services 【Free】

- **Students Against Depression** (online self-help services)

<https://www.studentsagainstdepression.org/>

- **TELL Chat** (chat counseling service by TELL Lifeline)

CHAT: Friday, Saturday, Sunday 10:30pm – 2 am

<https://telljp.com/lifeline/tell-chat/>

Psychiatric Consultations **【by medical care provider】**

- **Kokorono-mori Shinjuku Clinic** 03-5848-7712

Monday: 9 am – 5 pm

Wednesday & Thursday: 4 pm – 8 pm

- **Higashi-Shinjuku Kokoro no Clinic**

<http://www.higashishinjuku-kokoro.com/english.html>

Wednesdays: 10 am – 1 pm, 3 pm- 7 pm

Saturdays: 11 am – 2 pm, 3 pm – 6 pm

- **Bright Life Counseling**

<http://bright-life-counselling.com/>