

孤独・孤立及びそれに付随する問題でお悩みの方へ

令和3年12月17日
在ザンビア日本国大使館

○外務省は、以下の国内NPO団体と連携し、在外邦人の皆さんが抱える孤独・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ます。

○悩みをお持ちの方は、以下の団体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、是非ご利用下さい。

1 あなたのいばしょ：<https://talkme.jp/>

SNSやチャット相談を通じて孤独・自殺対策に取り組んでいます。24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できます。

2 自殺対策支援ライフリンク：<https://yorisoi-chat.jp/>

SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援も行います。さまざまな分野の専門家及び全国の地域拠点、在外公館と連携して「生きることの包括的な支援」を行っています。

3 東京メンタルヘルス・スクエア：<https://www.npo-tms.or.jp/>

主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じます。相談内容等から必要に応じて対面相談・電話相談（一般電話回線の他にLINE、Skypeなどの通話アプリにも対応）、及び必要な場合に在外公館を含む各種公的機関やさまざまな分野のNPO団体へつなぎ支援を行っています。

4 チャイルドライン支援センター：<https://childline.or.jp/>

18歳以下の子ども対象にお話を聴いています。海外からはオンラインチャットによる相談ができます。

5 BONDプロジェクト：<https://bondproject.jp/>

“生きづらさを抱えた10代20代の女性”に世代が近い相談対応スタッフが寄り添って一緒に考えます。SNS、電話、対面、同行支援等の相談を行っています。

○外務省の相談窓口掲載ページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/info20210707.html>

【在留届・たびレジ】

3か月以上滞在される方は、在外公館が緊急時の連絡先を確認できるよう、必ず在留届を提出してください。

3か月未満の旅行や出張などの際には、渡航先の最新の安全情報や、緊急時に現地在外公館の連絡を受け取ることができるよう、外務省海外旅行登録「たびレジ」に登録してください。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/index.html>

また、在留届の記載事項に変更がある方又は帰国・転出される方は、変更届、帰国・転出届を提出してください。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/residencereport/login>

【問合わせ先】

在ザンビア日本国大使館

○電話受付

+260-211-251-555

○領事メール

jez.consul@lu.mofa.go.jp