

可以用外语咨询的窗口



总务省

岛根行政监视行政相谈中心



岛根县



岛根国际中心


◎目录

1	日常生活	1
2	入境手续与在留资格	3
3	法律与行政	5
4	人权	7
5	劳动	8
6	养老金	14
7	个人编号（社会保障与纳税人识别号）	15
8	日本邮政与日本邮政银行	16
9	在日本旅行时遇到的事故或困难	17
10	烦恼与心理咨询	18

◎注意事项


- 1 咨询窗口的名称，接收日期和时间，接收方式等如有更改，恕不另行通知
- 2 本资料中公布的咨询窗口都可以免费使用


1 日常生活

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
多语种咨询 Go-en 岛根 (电话)	可就岛根生活中所遭遇的困难、不明事宜(在留手续,雇用, 医疗, 育儿) 等进行咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语, 蒙古语, 法语, 独语, 意大利语, 马来语, 印地语, 孟加拉语, 僧伽罗语, 乌尔都语, 俄语, 乌克兰语, 土耳其语)	电话 070-3774-9329 (请告诉接线员“我要用某某语咨询”, 就会转送给翻译人员)	工作日 9:00 ~ 17:00	https://www.sic-info.org/cn/support/consultation/go-en-shimane/ 
多语种咨询 Go-en 岛根 (洽谈、Zoom)	可就岛根生活中所遭遇的困难、不明事宜(在留手续,雇用, 医疗, 育儿) 等进行咨询 (对应语言: 英语, 中文, 越南语, 菲律宾语, 葡萄牙语)	访问 松江市幸町 1571 岛根国际中心 请事先打电话 (070-3774-9329) 预约咨询日期和时间	工作日 9:00 ~ 17:00	

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
多语种咨询 Go-en 岛根 (电子邮件、Messenger)	可就岛根生活中所遭遇的困难, 不明事宜 (在留手续, 雇用, 医疗, 育儿) 等进行咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 越南语, 菲律宾语, 葡萄牙语)	电子邮件 soudan@sic-info.org Facebook Messenger • 英语 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.eng • 中文 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.chi • 韩语 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.kor • 菲律宾语 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.tgl • 越南语 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.vie • 葡萄牙语 https://www.facebook.com/SMGC.OneStopCenter.por	每日 24 小时	https://www.sic-info.org/cn/support/consultation/go-en-shimane/ 
多语种咨询 Go-en 岛根 (出云市出差咨询)	可就岛根生活中所遭遇的困难, 不明事宜 (在留手续, 雇用, 医疗, 育儿) 等进行咨询 (对应语言: 英语, 中文, 越南语, 菲律宾语, 葡萄牙语)	访问 出云市今市町 70 出云市政府 1 楼咨询室 直到举办日期前一周的周五给出云市政府文化国际室打电话 (0853-21-6576) 预约咨询	每月举办一次 (请在右边的网址查日程安排)	https://www.city.izumo.shimane.jp/www/content/1709261697516/index.html 


2 入境手续与在留资格

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
外国人居民综合信息中心 (电话)	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 尼泊尔语, 泰语, 缅甸语, 僧伽罗语) * 无法回答有关个案的申请和许可的情况下, 审查进展情况, 处置结果, 驱逐强制程序和进展情况的咨询。	电话 0570-013904 03-5976-7112	工作日 8:30 ~ 17:15	https://www.moj.go.jp/isa/consultation/center/index.html
外国人居民综合信息中心 (电子邮件)	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言: 英语) * 无法回答有关个案的申请和许可的情况下, 审查进展情况, 处置结果, 驱逐强制程序和进展情况的咨询。	电子邮件 info-tokyo@i.moj.go.jp	每日 24 小时	
外国人居民综合信息中心 (洽谈)	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言: 英语) * 有时可以用中文, 印度尼西亚语 * 无法回答有关个案的申请和许可的情况下, 审查进展情况, 处置结果, 驱逐强制程序和进展情况的咨询。	访问 广岛市 中区 上八丁堀 2-31 广岛法务综合办公楼内 广岛出入国管理局	工作日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00	



咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
外国人在留支援中心 (FRESC) 入管咨询	关于外国人出入境手续和居住条件的咨询 (对应语言: 英语, 韩语, 中文, 西班牙语, 葡萄牙语, 菲律宾语, 越南语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语) * 有时可以用其他语言	在线咨询 (Microsoft Teams) 在线咨询采用预约制, 预约完成后, 您将 收到本支援中心发送的网址 (URL)。 预约时间到了后, 请访问该网址 (URL)。 预约专用表格仅提供日文和英文服务 <URL、QR> https://www.cipher-x.jp/ZHff44T8MoPMTlvAUzJY/  使用智能手机, 平板电脑的人士, 请事先 下载该应用程序。	工作日 9:00 ~ 17:00	https://www.moj.go.jp/isa/support/fresc/fresc_2.html 

3 法律与行政


咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
法 terasu 以多种语言的提供信息	<p>关于外国人在日本生活时遇到的困难，讲解救济和解决的法律制度的解决专门咨询窗口。</p> <p>(对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语)</p>	<p>电话 0570-078-377 050-3754-5430</p>	<p>工作日 9:00 ~ 17:00</p>	<p>https://www.houterasu.or.jp/site/chinese/</p> 
法律咨询	<p>律师的法律咨询</p> <p>例如，在留资格，归化（变更国籍），结婚，离婚，夫妻关系，亲子关系，交通事故，消费纠纷，劳动纠纷等</p> <p>(对应语言：英语，中文，越南语，菲律宾语，葡萄牙语)</p>	<p>访问 松江市幸町 1571 岛根国际中心</p> <p>直到举办日期前一周的周五打电话（070-3774-9329）预约咨询日期和时间（预约接待日期和时间：工作日 9:00 ~ 17:00）。</p>	<p>原则上为每月第三个周三 13:30 ~ 14:20 14:30 ~ 15:20</p>	<p>https://www.sic-info.org/cn/support/consultation/legal_consultations/</p> 
<p>总务省 行政咨询</p>  <p>行政咨询的公仔 “KIKOON”</p>	<p>关于政府工作，程序和服务的咨询</p> <p>行政咨询在接收您对于政府的陈情、意见时，我们除了解决您的问题之外，您的意见也将列为日后行政体系的改善方向。</p> <p>(对应语言：英语)</p>	<p>电子邮件 kikumimi.japan@soumu.go.jp</p>	<p>每日 24 小时</p>	<p>https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/tagengo.html</p> 


咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
行政手续咨询	行政书士的行政手续咨询 例如, 国籍, 签证, 国际结婚, 收养, 非婚生子的认知, 遗产继承, 在留资格 (取得, 更新, 特别许可, 在留资格的变更等), 归化, 税金, 保险, 年金, 居民登记, 购买住房, 驾驶执照, 取得许可认可, 开业手续等 (对应语言: 英语, 中文, 越南语, 菲律宾语, 葡萄牙语)	访问 松江市幸町 1571 岛根国际中心 直到举办日期前一周的周五打电话 (0852-31-5056) 预约咨询日期和时间 (预约接待日期和时间: 工作日 9:00 ~ 17:00)。	原则上为每月第三个周日 13:00 ~ 16:00	https://www.sic-info.org/cn/support/consultation/scrivener/ 
		访问 滨田市 野原町 2433-2 岛根县立大学 媒体中心 2 楼 岛根国际中心西部支所 直到举办日期前一天打电话 (0855-28-7990) 预约咨询日期和时间 (预约接待日期和时间: 工作日 9:00 ~ 17:00)。	原则上为每月第四个周三 13:00 ~ 16:00	

4 人权



咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
外语人权咨询热线 (电话)	关于日常生活中的人权问题的咨询	电话 0570-090911	工作日 9:00 ~ 17:00	https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken21.htm 
外语互联网人权咨询 (互联网)	例如, 因为是外国人而受到不公平的歧视, 在学校被欺凌。	访问在右边的互联网页并选择语言类型, 就会转到专用主页。	每日 24 小时	
外国人人权咨询中心 (洽谈)	(对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语)	访问 松江市母衣町 5 0 松江法务综合办公楼内 松江地方法务局内	工作日 9:00 ~ 17:00	
家暴咨询 PLUS (聊天)	关于配偶或伴侣的各种类型的暴力行为 (家暴) 的咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语)	访问在右边的互联网页并选择语言类型, 然后单击“チャットはこちら (聊天室在这里)”的图标。	每日 12:00 ~ 22:00	https://soudanplus.jp/language.html 


5 劳动


咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码	
外国人劳动者咨询电话	关于劳动条件的咨询 例如, 解雇, 终止雇佣关系, 搬迁, 工资, 欺凌和骚扰在工作单位, 差别待遇等 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语, 蒙古语)	电话	英语	0570-001-701	工作日 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html 
			中文	0570-001-702		
			葡萄牙语	0570-001-703		
			西班牙语	0570-001-704		
			菲律宾语	0570-001-705		
			越南语	0570-001-706		
			缅甸语	0570-001-707	周五 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	
			蒙古语	0570-001-718		
			尼泊尔语	0570-001-708	周一至周四 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	
			泰语	0570-001-712	周四 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	
			印度尼西亚语	0570-001-715	周二 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	
柬埔寨语	0570-001-716	周三 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00				

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码	
劳动条件咨询热线	<p>关于劳动条件的咨询</p> <p>例如, 解雇, 终止雇佣关系, 搬迁, 工资, 欺凌和骚扰, 在工作单位, 差别待遇等</p> <p>(对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语, 蒙古语)</p>	电话	英语	0120-811-401	工作日 17:00 ~ 22:00	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html 
			中文	0120-531-402	双休日, 节假日 9:00 ~ 21:00	
			葡萄牙语	0120-531-403	工作日 17:00 ~ 22:00 周六 9:00 ~ 21:00	
			西班牙语	0120-531-404	周四, 周五 17:00 ~ 22:00 周六 9:00 ~ 21:00	
			菲律宾语	0120-531-405	周二、周三 17:00 ~ 22:00 周六 9:00 ~ 21:00	
			越南语	0120-531-406	周二, 周三, 周五 17:00 ~ 22:00 双休日 9:00 ~ 21:00	
			尼泊尔语	0120-531-408	周三 17:00 ~ 22:00	
			缅甸语	0120-531-407	周日 9:00 ~ 21:00	
			韩语	0120-613-801	周四 17:00 ~ 22:00	
			泰语	0120-613-802	周日 9:00 ~ 21:00	
			印度尼西亚语	0120-613-803		
			柬埔寨语	0120-613-804	周一 17:00 ~ 22:00	
蒙古语	0120-613-805	周六 9:00 ~ 21:00				


咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码	
技能实习生的母语咨询	关于在技能实习中遇到麻烦的咨询 例如, ・ 实习单位不支付加班费, ・ 遭受暴力对待, ・ 工作内容与合同不符, 被要求上缴护照, ・ 非本人所愿, 但被要求回国时, 不能自由外出 等 (对应语言: 英语, 中文, 越南语, 菲律宾语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语)	电话	英语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 4 7	周二, 周四 11:00 ~ 19:00 周六 9:00 ~ 17:00	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/ 
			印度尼西亚语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 2		
			菲律宾语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 7		
			泰语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 9 8	周四 11:00 ~ 19:00 周日 9:00 ~ 17:00	
			柬埔寨语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 6 6	周四 11:00 ~ 19:00	
			缅甸语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 3 0 2	周二 11:00 ~ 19:00	
			中文	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 9	周一, 周三, 周五 11:00 ~ 19:00	
		越南语	0 1 2 0 - 2 5 0 - 1 6 8	周一至周五 11:00 ~ 19:00 周六 9:00 ~ 17:00		
		电邮	英语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/en/02.html	每日 24 小时	
			印度尼西亚语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/id/02.html		
			菲律宾语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/phi/02.html		
			泰语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/th/02.html		
			柬埔寨语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/kh/02.html		
			缅甸语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/m/02.html		
中文	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/02.html					
越南语	https://www.support.otit.go.jp/soudan/vi/02.html					

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码
技能实习生的母语 咨询	关于在技能实习中遇到麻烦的咨询 例如， <ul style="list-style-type: none"> · 实习单位不支付加班费, · 遭受暴力对待, · 工作内容与合同不符, · 被要求上缴护照, · 非本人所愿, 但被要求回国时, 不能自由外出 等 (对应语言: 英语, 中文, 越南语, 菲律宾语, 印度尼西亚语, 泰语, 柬埔寨语, 缅甸语)	书信	108-0022 东京都 港区 海岸 3-9-15 LOOP-X 3 楼 外国人技能实习机构 技能实习部/援助课 为了保护您的个人隐私, 请将您的联系地址, 希望的联系方式写在信函中。	每日 24 小时	https://www.support.otit.go.jp/soudan/cn/ 
		ZOOM	请在右边的网址查如何使用		https://www.otit.go.jp/upload/docs/240402_050%20.pdf 


咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码
外籍工人咨询窗口	<p>关于劳动条件的咨询</p> <p>例如, 解雇, 终止雇佣关系, 搬迁, 工资, 欺凌和骚扰, 在工作单位, 差别待遇等</p> <p>(对应语言: 中文)</p>	<p>电话 0852-31-1156</p> <p>访问 松江市 向岛町 134-10 松江地方合同庁舎 5楼 岛根劳动局监督科</p>		每月第2和第4个周一 9:00~16:30	https://www.check-roudou.mhlw.go.jp/soudan/foreigner_chi.html 
劳动服务公司的职业咨询	<p>关于工作的咨询</p> <p>例如,</p> <ul style="list-style-type: none"> · 想找到新的工作, · 想领取就业保险, · 想接受职业培训等 <p>(对应语言: 英语, 葡萄牙语)</p>	英语	<p>松江劳动服务公司 (Hello Work 松江)</p> <p>电话 0852-22-8609</p> <p>访问 松江市 向岛町 134-10 松江地方合同庁舎 2楼</p>	周三 11:00~12:00	https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf 
			<p>松江新毕业生支持劳动服务公司</p> <p>电话 0852-28-8609</p> <p>访问 松江市 朝日町 478-18 松江 Terusa 3楼</p>	周三 13:30~17:30	
		葡萄牙语	<p>出云劳动服务公司 (Hello Work 出云)</p> <p>电话 0853-21-8609</p> <p>访问 出云市 盐冶有原町 1-59</p>	周二, 周五 9:00~12:00 13:00~15:00	

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	URL、二维码
<p>出云市 外国人就业咨询</p>	<p>希望在出云市就职的外国人的咨询 例如，</p> <ul style="list-style-type: none"> · 我想在出云工作,我想知道有什么样的公司。 · 不知道该如何找工作, 感到担心等 <p>(对应语言：葡萄牙语)</p>	<p>① 请访问以下网址, 填写申请表上所需的信息, 然后提交。</p> <p>https://www.kosuikyo.jp/input_forms/245/inputs/new</p> <p>② 出云市政府介绍的“外国人居民就业支援导师”将与您联系, 告知咨询的日期、时间和地点。</p>	<p>https://www.kosuikyo.jp/for_seekers/2707</p> 



6 养老金

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
养老金咨询 (洽谈)	关于加入国民年金以及支付保险费, 领取养老金的咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 缅甸语, 葡萄牙语)	访问 松江市 東朝日町 107 松江年金事务所 出云市 盐冶町 1516-2 出云年金事务所 滨田市 原井町 908-26 滨田年金事务所	工作日 8:30 ~ 17:15	https://www.nenkin.go.jp/international/simplejapanese/consult/interpretation_japan/files/02.pdf 
	直到前一天打电话预约, 就可以快速咨询。(预约电话: 0570-05-4890, 03-6631-7521, 预约接待日期和时间: 工作日 8:30 ~ 17:15) 来咨询时, 请准备好有记录咨询人的基础养老金号码的资料 (养老金袖珍书, 基础养老金号码通知书等)。			
养老金咨询 (电话)	关于如何加入养老金以及支付保险费, 领取养老金的咨询 (对应语言: 英语, 中文, 韩语, 西班牙语, 越南语, 菲律宾语, 尼泊尔语, 印度尼西亚语, 泰语, 缅甸语, 葡萄牙语)	电话 · 关于领取养老金的咨询 0570-05-1165、03-6700-1165 · 关于养老金定期通知, 网上养老金服务的咨询 0570-058-555、03-6700-1144 · 关于加入国民养老金的咨询 0570-003-004、03-6630-2525 · 关于加入厚生养老金保险, 健康保险的咨询 0570-007-123、03-6837-2913	英语 周一 8:30 ~ 19:00 周二至周五 8:30 ~ 17:15 每月第 2 个周六 9:30 ~ 16:00	
		除了英语以外的语言	工作日 8:30 ~ 17:15	


7 个人编号（社会保障与纳税人识别号）

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法		咨询日期和时间	URL、二维码
个人编号（社会保障与纳税人识别号）卡 （My Number Card） 制度相关的呼叫中心	关于个人编号卡，个人编号通知书，通知卡的咨询、个人编号门户网站的咨询 （对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语）	电话 0120-0178-26		工作日 9:30~20:00 双休日，节假日 9:30~17:30	https://www.kojinbango-card.go.jp/z h-cn-otoiawase/ 
	由于个人编号通知、通知卡、个人编号卡或装有个人编号卡及电子证明书功能的智能手机的丢失、盗窃等原因的暂停功能服务 （对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语）	电话 0120-0178-27 0570-064-738	英语、中文、韩语、西班牙语、葡萄牙语	每日 8:30~20:00	
			越南语、菲律宾语、尼泊尔语、印度尼西亚语、泰语	每日 9:00~18:00	




8 日本邮政与日本邮政银行

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
日本邮政 多种语言呼叫中心	关于外国人开设日本邮政银行账户手续的咨询 (对应语言：英语, 中文, 韩语, 越南语, 印度尼西亚语, 尼泊尔语, 缅甸语)	电话 0570-023170 拨打电话、听从语音指导、请选择所需语言的号码 (1：英语, 2：中文, 3：韩语, 4：越南语, 5：印度尼西亚语, 6：日语, 7：尼泊尔语, 8：缅甸语)	工作日 9:00 ~ 16:00	https://www.post.japanpost.jp/bank/account/multilanguage-callcenter.pdf 
日本邮政 客户服务咨询中心	关于邮件的咨询 (信件, 明信片, 邮票, 邮政编码, 包裹等) (对应语言：英语)	电话 0570-046-111	每日 8:00 ~ 21:00	https://www.post.japanpost.jp/question/contact_us/index2.html 

9 在日本旅行时遇到的事故或困难

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
JNTO 呼叫中心	为在日本旅行的外国人遇到事故或困难时提供的咨询窗口 (对应语言：英语, 中文, 韩语)	电话 050-3816-2787	每日 24 小时	https://www.jnto.go.jp/projects/visitor_support/japanvisitorhotline.pdf 

10 烦恼与心理咨询

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码	
外国人求助专线咨询	接受任何咨询 例如，生活中有困难的时候，想让别人听到你的感受和烦恼的时候，请咨询。 (对应语言：英语，中文，韩语，西班牙语，葡萄牙语，越南语，菲律宾语，尼泊尔语，印度尼西亚语，泰语)	电话 0120-279-338 按照语音提示选择2，就转接外语咨询台。请在右边的网址查询每个语言的时间安排。		https://www.since2011.net/yorisoi/zh/ 	
		Facebook 的 Messenger https://www.facebook.com/yorisoi2foreign	英语		周四, 周五, 周日 16:00 ~ 22:00
			尼泊尔语		周五, 周日 16:00 ~ 22:00
			越南语		周五 16:00 ~ 22:00
			菲律宾语		周日 16:00 ~ 22:00
			中文		周五以及每月第2,第4个周日 16:00 ~ 22:00
* 韩语, 西班牙语, 葡萄牙语, 泰语需要事先预约。首先请用首选语言发留言。		印度尼西亚语			
横滨生命专线 外语咨询	人生中各种烦恼的咨询 例如，“生活中有非常严重的困难，就不想活了”，“想让人听到我的苦衷和烦恼”等 (对应语言：西班牙语，葡萄牙语)	葡萄牙语	电话 0120-66-2488 045-336-2488	https://www.yind.jp/counsel.html 	
		西班牙语	电话 0120-66-2477 045-336-2477		
滨松生命专线 葡萄牙语咨询	人生中各种烦恼的咨询 例如，“生活中有非常严重的困难，就不想活了”，“想让人听到我的苦衷和烦恼”等 (对应语言：葡萄牙语)	电话 0120-428-333		https://www.jona.or.jp/~wbs60252/ 	

咨询窗口名称	主要咨询内容	咨询方法	咨询日期和时间	URL、二维码
东京生命专线 英语 咨询	人生中各种烦恼的咨询 例如，“生活中有非常严重的困难，就不 想活了”，“想让人听到我的苦衷和烦恼” 等 (对应语言：英语)	电话 0800-300-8355 03-5774-0992	周二至周四 9:00~23:00 周六 9:00~周日 2:00 周日 9:00~周一 23:00	https://telljp.com/lifeline/ 