

支えを必要としている人がいます

元気ないけど、大丈夫？

ずっとそばにいる

ここに相談してみよう

よく頑張っているね

伝えて欲しい、その言葉。

助けて  
悲しい

どうしたらいいの？

苦しい

あなたを支えたい人がいます

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ

☎ 0570-064-556

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

さまざまな支援方法を検索できる 支援情報検索サイト

🖥️ <http://shienjoho.go.jp/>

よりそいホットライン 24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ささえる

📞 0120-279-338

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方  
ガイダンスで専門的な対応も選べます。(外国語含む)

📞 0120-279-226

通話による聞き取りが難しい方は  
ファクシミリでの御相談にも応じております。

FAX 📠 03-3868-3811

24時間子供SOSダイヤル 24時間対応

📞 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

詳しくは、厚生労働省 自殺対策推進室のHPや「いのちつなぐFacebook」を御覧ください。

自殺対策 検索



— いつでも・誰でも・どこでも「いのち支えるゲートキーパー」とは —

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る

3月は、自殺対策強化月間です。