

伝えて欲しい、その言葉。

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

助けて
悲しい

どうしたら
いいの？

苦しい

支えを必要としている人がいます

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)

フリーダイヤル つなぐ つつむ
0120-279-226



03-3868-3811

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。

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。