



悲しい

つらい

待っています あなたの声を

助けて

苦しい

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。

SNS相談事業

厚生労働省 SNS相談 検索

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の公的な相談機関につながります。

よりそいホットライン

24時間対応

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

フリーダイヤル つなぐ ささえる 0120-279-338

FAXでの相談の方 03-3868-3811

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

IP電話及びLINE OUTからおかけの方 050-3655-0279

支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の相談窓口をご紹介します。

支援情報検索サイト 検索

みんなで取り組もう いのち支えるゲートキーパー

いつでも だれでも どこでも

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

あたたかく見守る

令和元年度 自殺予防週間 9月10日(火)～9月16日(月)

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 検索

