

いつもと様子が違う

そんなとき

ちょっと気にかけてみる

声をかけてみる

苦しい

悲しい

その声かけが、 ゲートキーパーへの 第一歩。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、
必要な支援につなげ、見守ること。



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもうよこころ

検索



ここでの
健康相談統一
ダイヤル

おこなおう まもうよ こころ
0570-064-556 ゆうりょう 有料

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。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

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 むりょう 無料

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。

FAXで相談される方

03-3868-3811

岩手県・宮城県・福島県内からおかげの方

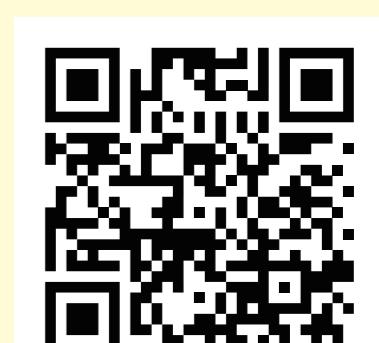
フリーダイヤル つなぐ つづむ
0120-279-226 むりょう 無料

IP電話及びLINE OUTからおかげの方

050-3655-0279 ゆうりょう 有料

えすえぬえす そだんあんない
SNS相談案内

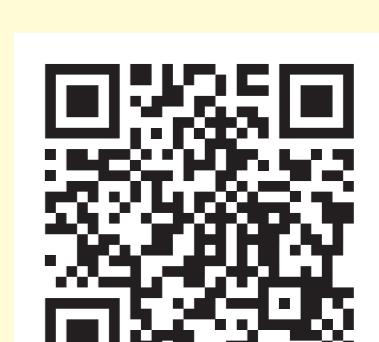
らいん
LINE・チャットで
相談ができます。



まもうよこころ SNS えすえぬえす 検索

しえんじょうほうけんさく
支援情報検索サイト

電話、メール、SNSなど
さまざまな方法の相談窓口を
紹介しています。



しえんじょうほうけんさく
支援情報検索サイト

検索

3月は、自殺対策強化月間です。



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省