

最近、調子悪そうだな？

〇〇さん
最近調子悪そう
だけど、
声をかけて
お節介だと思
われるのは
嫌だな…

つらそうに見えるけど、
勘違いかも知れないしな…

どうせ
かわらない…

他人事。

そんな
自分から、私から、
少しだけ変わろう
かなと思った。

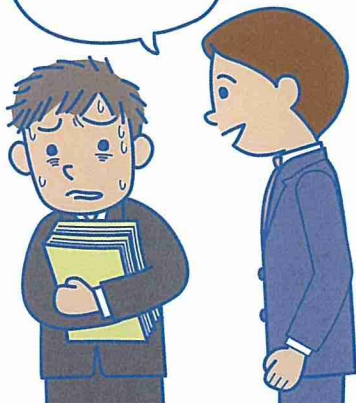
楽に
なりたい。

どうしたら
いいんだろう…

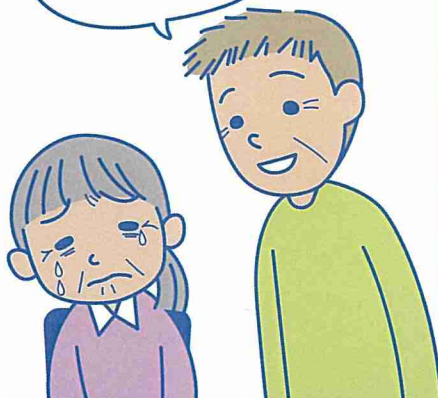
話をしてもわかっ
てもらえないよ、
絶対…

ほんの少しの**勇氣と行動**が 世界を**やさしく**する

よかったら、
話を聴くぞ



ずっと
そばにいるよ



一緒に
帰ろう



平成30年度

自殺予防週間 9月10日(月)-9月16日(日)

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。

支援情報
検索サイト

🖥️ <http://shienjoho.go.jp/>
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。

24時間
対応

よりよい
ホットライン

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 つつせ
☎ 0120-279-226

FAXでの相談の方

FAX 03-3868-3811

IP電話及びLINE OUT
からおかけの方

050-3655-0279

SNS相談事業(平成30年上半期)の実施団体
については、厚生労働省ホームページで確認できます。

厚生労働省 SNS相談 検索



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

みんなで取り組もう 
「いのち支えるゲートキーパー」

ゲートキーパー
の役割

- ①変化に気づく
- ②じっくりと耳を傾ける
- ③支援先につなげる
- ④温かく見守る