

## 令和2年度自殺対策強化月間

- 自殺対策基本法第7条第2項において、3月の1ヶ月間を自殺対策強化月間と位置付けており、同法及び自殺総合対策大綱に掲げる「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業及び啓発活動を実施します。

### 1 実施期間

令和3年3月1日（月）～31日（水）

### 2 主な実施事項

#### (1) 相談支援

- こころの健康相談統一ダイヤルの拡充（都道府県・指定都市 58カ所で実施）
- ・運用時間の延長 11カ所
  - ・回線の増設 3カ所

※下記の電話番号にかけると、最寄りの自治体を実施する電話相談に接続。

おこなおう まもろうよ こころ  
0570-064-556

- SNS相談事業 4団体
- ・厚生労働省 特設サイト「まもろうよ こころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/sns/>

- 地方自治体、民間団体による期間中の相談の実施

#### (2) 正しい知識や相談支援に関する情報の普及及び自殺対策啓発活動

- 広報ポスターの配布・掲出
- ・SNS相談事業、「こころの健康相談統一ダイヤル」、「よりそいホットライン」及び「支援情報検索サイト」の周知
  - ・関係省庁、地方公共団体、関係団体（日本医師会、日本薬剤師会等）、鉄道各社（駅構内）等へ掲示依頼
- インターネット（PC及びスマートフォン）を活用した広報
- ・YouTube及びYahoo!の動画広告、検索連動型広告、SNS広告（Twitter、Facebook、LINE）を用いてSNS・電話等による相談窓口等の周知
- 支援情報検索サイトによる相談会等の情報提供
- ・自治体、各省庁、関係団体の取組を登録（順次更新予定）
  - ・支援情報検索サイト URL：<http://shienjoho.go.jp/>
- 関係省庁、地方自治体、関係団体等による期間中の広報・啓発活動の実施

### 3 関係省庁による主な取組（※「実施時期」を記載していないものは「1. 実施期間」中に実施される施策）

#### （1）厚生労働省

- ①施策名 相談窓口等の広報ポスターの掲示依頼（前述）  
概要 関係省庁、地方公共団体、関係団体（日本医師会、日本薬剤師会等）、鉄道各社（駅構内）等へ掲示依頼。
- ②施策名 インターネット広告（前述）  
概要 YouTube 及び Yahoo! の動画広告、Yahoo! 及び Google の検索広告、Twitter 広告、Facebook 広告、LINE 広告を活用し、自殺対策強化月間及び相談窓口を周知。
- ③施策名 インターネットを活用した啓発の実施  
概要 「ゲートキーパーとして相談を受ける時のポイント」をテーマにしたネット記事（BuzzFeed「なんか生きづらいかも（厚生労働省）」）を公開。  
参考 URL : <https://www.buzzfeed.com/jp/ikizuraikamo-mhlw>

#### （2）警察庁

- 施策名 警察施設等における広報ポスターの掲示  
概要 厚生労働省作成の広報ポスターを警察施設に掲示。

#### （3）文部科学省

- ①施策名 各都道府県・指定都市教育委員会等への周知  
概要 自殺対策強化月間の実施について周知する通知を発出し、この月間の趣旨を踏まえ、児童生徒の自殺予防への一層の配慮を依頼。  
実施時期 2月
- ②施策名 長期休業明けの児童生徒の自殺増加傾向への対応  
概要 長期休業明けに18歳以下の自殺が急増する傾向に鑑み、組織的に対応できる体制の整備や、見守りの強化等の対応を各都道府県・指定都市教育委員会等に依頼。  
実施時期 3・4月
- ③施策名 児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会  
概要 各教育委員会の生徒指導担当者や、校長・教頭などの管理職を対象に、児童生徒の自殺予防に関する普及啓発協議会を実施。  
※全国10か所で実施（新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となったブロックもあり）  
実施時期 1月から3月

#### （4）消費者庁

- 施策名 関係団体における広報ポスターの掲出  
概要 消費者庁の関係団体に対し、厚生労働省作成の広報ポスターの掲出を依頼。

#### 4 関係団体等による主な取組（順不同）

取組の詳細については各団体へお問い合わせください。

- (1) 公益社団法人 日本医師会  
施策名 広報ポスターの掲出  
概要 厚生労働省の作成する広報ポスターを会員へ配布  
実施時期 3月上旬
  
- (2) 公益社団法人 日本薬剤師会  
施策名 薬局における広報ポスターの掲示  
概要 厚生労働省の作成する広報ポスターを、都道府県薬剤師会を通じ会員に案内。薬局での掲示を呼びかける。  
実施時期 3月
  
- (3) 東日本旅客鉄道株式会社
  - ① 施策名 「JR東日本♥生きる支援の取組み」いのちのホットライン開設  
概要 日本いのちの電話連盟にご協力を頂き、当社施設内に電話相談窓口を開設する。  
実施時期 3月20日（日）、21日（月）
  - ② 施策名 SNSへのバナー広告の掲出  
概要 SNS（Twitter）において、「生きる支援」HPの案内及びNHK福祉ポータルハートネット「自殺と向き合う 生き心地のよい社会のために」のバナー広告等を掲出する。  
実施時期 3月12日（金）～21日（日）
  
- (4) 九州旅客鉄道株式会社  
施策名 広報ポスターのデジタルサイネージでの表示  
概要 厚生労働省の作成する広報ポスターを各駅のデジタルサイネージに表示
  
- (5) JR各社  
施策名 広報ポスターの掲出  
概要 厚生労働省の作成する広報ポスターを各駅に掲出。  
実施社数 6社（北海道、東日本、東海、西日本、四国、九州）
  
- (6) 一般社団法人 日本民営鉄道協会、関東鉄道協会及び加盟各社
  - ① 施策名 広報ポスターのデジタルサイネージでの表示  
概要 厚生労働省の作成する広報ポスターを各駅のデジタルサイネージに表示  
実施社数 2社（東急電鉄株式会社、株式会社横浜シーサイドライン）
  - ② 施策名 広報ポスターの掲出  
概要 協会加盟各社において厚生労働省の作成する広報ポスターを各駅に掲出  
実施社数 43社（日本民営鉄道協会加盟鉄道事業者 計31社、関東鉄道協会加盟鉄道事業者 計12社）

- (7) 日本弁護士連合会、各弁護士会、日本司法支援センター（法テラス）
- 施 策 名 自殺対策強化月間における全国一斉「暮らしとこころの相談会」
- 概 要 解雇や賃金未払いなどの労働問題、生活保護、公的貸付、多重債務などの生活問題、それらを原因とするこころの問題などに、各地で弁護士が無料で相談を受付。
- 実施時期 3月1日（月）～5日（金）を中心とした日程  
※各弁護士会の実施日は日本弁護士連合会ホームページに掲載予定  
参考URL: <https://www.nichibenren.or.jp/event/year/2021/210305.html>

(8) 日本司法支援センター（法テラス）

【日本弁護士連合会・茨城県弁護士会（主催）、法テラス茨城（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 ・法テラスが実施している民事法律扶助・震災法律援助の制度を利用した無料相談を実施（同制度の要件に該当しない相談については、弁護士会が実施する無料法律相談を実施）。  
・電話相談での実施。

実施時期 3月2日（火）

【兵庫県弁護士会（主催）、法テラス兵庫（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 ・自殺対策強化月間にあわせて、労働問題、生活問題や悩みに関する相談会を行う。  
・電話相談での実施。

実施時期 3月6日（土）

【愛知県弁護士会（主催）、法テラス愛知（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 解雇や賃金未払いなどの労働問題、生活保護、多重債務などの問題に、弁護士が無料で相談受付を行う。

実施時期 3月1日（月）

【島根県弁護士会（主催）、法テラス島根（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 自殺対策強化月間にあわせて、労働問題、生活問題や悩みに関する相談会を行う（特に、新型コロナウイルス感染症の影響によって生活が困窮している方や、家族間の問題でお困りの方など）。

実施時期 3月13日（土）

【日本弁護士連合会・函館弁護士会（主催）、函館市・法テラス函館（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 職場、家庭、借金などの生活相談やこころの相談に、弁護士（当事務所スタッフ弁護士含む）と保健師（函館市へ派遣要請）が無料で対応。  
・例年面談・電話での実施であったが、今年度は電話相談のみ。

実施時期 3月3日（水）

【高知県障害保健支援課（主催）、高知弁護士会・高知県司法書士会・法テラス高知（共催）】

施策名 令和2年度 暮らしとこころ・つながる相談会  
概要 失業等による生活困窮や多重債務など経済・生活問題から自殺に追い込まれることを防ぐために、こころの健康相談と併せて無料相談会を開催する。  
実施時期 2月4日（木）

【福井市（主催）、法テラス福井（共催）】

施策名 悩みごと総合相談会  
概要 各専門職が一堂に会し、ワンストップで、様々な相談に応じる相談会を行う（当事務所の常勤弁護士が多重債務等の法律相談を担当）。  
実施時期 3月13日（土）

【福井県 福井健康福祉センター（主催）、法テラス福井（共催）】

施策名 悩みごと総合相談デー  
概要 住民が身近な地域で専門的かつ総合的な相談を受けることができる相談会を行う（当事務所の常勤弁護士が法律相談を担当）。  
実施時期 3月6日（土）

【広島弁護士会（主催）、法テラス広島・その他複数機関（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会  
概要 自殺対策強化月間にあわせて、生活苦・障害年金・労働・借金などに関する相談会を行う。  
実施時期 3月23日（火）～3月24日（水）

【宮崎県（主催）、法テラス宮崎（共催）】

施策名 悩みごと一斉相談  
概要 自殺対策強化月間にあわせて、法律、経済、金融、消費、労働、教育、健康などの問題や悩みに関する県内の各相談窓口について、一体的に周知を行うとともに、各相談窓口において一斉に相談対応を行う。  
実施時期 3月

【日本弁護士連合会・岩手弁護士会（主催）、法テラス岩手（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会  
概要 自殺対策強化月間にあわせて、労働問題、生活問題や悩みに関する相談会を行う。電話相談での実施となり、相談受付は飛び込み制。  
実施時期 3月5日（金）

【日本弁護士連合会・鹿児島県弁護士会（主催）、法テラス鹿児島（共催）】

施策名 暮らしとこころの相談会  
概要 ・自殺対策強化月間にあわせて、労働問題、生活問題や悩みに関する相談会を行う。  
・電話相談での実施。  
実施時期 3月4日（木）10：00～12：00、13：00～15：00

【奈良弁護士会（主催）、法テラス奈良（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 自殺対策強化月間にあわせて、面談及び電話での相談会を行う。

実施時期 3月5日（金）

【大分県弁護士会（主催）、法テラス大分（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 生活、労働、家族、その他さまざまな相談について、こころの問題にも配慮しながら相談に応じる。

実施時期 3月1日（月）13：00～18：00

【秋田弁護士会（主催）、法テラス秋田（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 自殺対策強化月間にあわせて、相談会を行う。

実施時期 3月1日（月）

【日本弁護士連合会・仙台弁護士会（主催）、法テラス宮城・宮城サポート支援事務所  
（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 法テラスが実施している民事法律扶助・震災法律援助の制度を利用した無料相談を実施する（同制度の要件に該当しない相談については、弁護士会が実施する無料法律相談を実施）。

実施時期 3月6日（土）

【日本弁護士連合会・仙台弁護士会（主催）、法テラス東松島、宮城サポート支援事務所  
（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 法テラスが実施している民事法律扶助・震災法律援助の制度を利用した無料相談を実施する（同制度の要件に該当しない相談については、弁護士会が実施する無料法律相談を実施）。

実施時期 3月13日（土）

【日本弁護士連合会・仙台弁護士会（主催）、法テラス南三陸・宮城サポート支援事務所  
（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 法テラスが実施している民事法律扶助・震災法律援助の制度を利用した無料相談を実施する（同制度の要件に該当しない相談については、弁護士会が実施する無料法律相談を実施）。

実施時期 3月14日（日）

【日本弁護士連合会・仙台弁護士会（主催）、法テラス山元・宮城サポート支援事務所  
（共催）】

施 策 名 暮らしとこころの相談会

概 要 法テラスが実施している民事法律扶助・震災法律援助の制度を利用した無料相談を実施する（同制度の要件に該当しない相談については、弁護士会が実施する無料法律相談を実施）。

実施時期 3月21日（日）

(9) 各都道府県司法書士会（日本司法書士会連合会）

【東京司法書士会】

施 策 名 いのちを守る何でも相談会  
概 要 東京司法書士会が開催する電話による相談会  
(司法書士が精神保健福祉士又は公認心理師・臨床心理士とともに御相談  
をお受けします。) ※相談料無料  
時間：18:00～20:30（相談は 21：00 まで）  
電話：0120-617-123  
実施時期 3月の毎週月曜日

【静岡県司法書士会】

施 策 名 会員向け人権擁護研修会  
概 要 自殺予防やメンタルヘルスの理解と、相談技法をテーマとした会員向け  
研修会を開催する。  
実施時期 3月2日（火）

【大阪司法書士会】

施 策 名 会員向け研修会【倫理研修】「司法書士として、自死問題への関わり方、  
相談があった時の対応」（仮）  
概 要 ゲートキーパー（自殺の危険を示すサインに気付き適切な対応を図ること  
ができる人）としての役割が期待される職業であるという視点から、  
自死問題への関わり方や、自死に関する相談があった時に気を付けること  
等、司法書士としての執務姿勢に関する講演会をオンラインにて開催。  
(倫理研修)  
実施時期 3月12日（金）18時～20時

【岡山県司法書士会】

- ① 施 策 名 暮らしとこころの相談会  
概 要 岡山弁護士会が主催する無料の相談会に相談員として参加する。  
(実施箇所：岡山県内2か所)  
実施時期 津山会場：3月6日（土）  
岡山会場：3月13日（土）
- ② 施 策 名 自殺予防街頭キャンペーン  
概 要 倉敷駅周辺でチラシやポケットティッシュを配布する。  
実施時期 3月（日時未定）

【福岡県司法書士会】

- ① 施 策 名 ハローワークにおけるワンストップ相談（久留米市）  
概 要 久留米市保健所主催の相談会へ司法書士を派遣。様々な法律問題や心の  
問題に悩む方等を対象に、司法書士が保健師や精神保健福祉士とともに  
相談に応じ、抱える問題の軽減を図る。  
場所：ハローワーク久留米（久留米市諏訪野町 2401）  
実施時期 3月15日（月）13:00～16:00

- ②施 策 名 くらしとこころの総合相談会（北九州市）  
概 要 北九州市立精神保健福祉センター主催の相談会へ司法書士を派遣。相談会は、困難な背景を抱える方からの相談に、様々な専門職（弁護士、司法書士、精神保健福祉士、臨床心理士、保健師、自立相談支援員）からなる相談員が応じることで、問題解決の道筋をたてるもの。  
場所：総合保健福祉センター5F 精神保健福祉センター  
実施時期 3月14日（日）13:00～16:00

- ③施 策 名 自殺対策研修会  
概 要 コロナ禍で自殺者が急増する中、希死念慮を抱えた相談者・依頼者に対する司法書士の適切な支援を図るため、及び司法書士のゲートキーパーとしての取組みを促進するため、自殺対策に関する司法書士会会員向けの研修会を実施。  
実施時期 3月1日（月）

【宮崎県司法書士会】

- 施 策 名 悩み事一斉相談  
概 要 宮崎県が主催する「悩み事一斉相談」の相談窓口となり、司法書士の取り扱う事務に関して以下のとおり電話相談を受ける。  
開設時間 午前9時から午後4時まで（土日祝日は除く）  
実施時期 3月

(10) 一般社団法人 日本自殺予防学会

- 施 策 名 日本自殺予防学会・日本自殺予防センター自殺予防月間シンポジウム  
概 要 オンラインにて、「コロナ禍における自殺予防」をテーマにシンポジウムを実施  
参考 URL : <http://jasp.gr.jp/>  
実施時期 3月8日（月）～21日（日）

(11) 日本産業精神保健学会

- 施 策 名 シンポジウムの開催  
概 要 本年2月の総会（2/12-14）において、COVID-19 に関するシンポジウムを開催し、自殺予防策について検討及び広報を行う。  
実施時期 2月12日（金）～14日（日）

(12) 一般社団法人 日本臨床心理士会

- ①施 策 名 自殺対策強化月間電話相談  
概 要 自殺対策強化月間中、当会ホームページで自殺対策強化月間をPRするとともに、定例電話相談（月～金）で相談を受ける。  
参考 URL : <http://www.jsccp.jp/about/tel.php>  
実施時期 3月  
②施 策 名 自殺対策強化月間のPR  
概 要 当会会員にメールマガジンなどで、自殺対策強化月間を周知する。  
実施時期 3月



(13) 公益社団法人日本社会福祉士会

【公益社団法人北海道社会福祉士会】

施 策 名 自殺対策セミナー

概 要 講演とグループワークを通じて、自殺予防対策として地域社会においてどのような取り組みが可能か、また自死によって近しい人を失くした遺族にどのような支援が必要なのかを理解し、私たちに何ができるのか語り合い、考えることを通じて、いのちと人権を価値基盤としたソーシャルワーク実践の質の向上を図ることを目的として開催（参加は非会員も可能）。

実施時期 3月14日（日）

【一般社団法人岩手県社会福祉士会】

施 策 名 2020年度 岩手県社会福祉士会 自殺予防・自死遺族支援研修会

概 要 社会福祉士として、生きる支援としての自殺対策の意義を理解し、自殺に傾いた人や自死で遺された人の思いに寄り添う相談の基礎を身につける。また、連携体制を構築することの重要性について、基本的な理解をできるようにする。（オンライン開催）

講義：「社会福祉士が担う自殺予防・自死遺族支援の基礎知識」

講師：（一社）かな社会事業事務所 高橋 岳志 氏

実施時期 2月23日（火・祝）13:30～15:30

【一般社団法人徳島県社会福祉士会】

施 策 名 新型コロナウイルス感染症の感染拡大における心のケア

概 要 コロナウイルス感染拡大に伴い自殺者が増加していることから、悩みに応じた相談窓口の案内の周知活動を行う。

ツール：チラシの配布・会員への配信

【一般社団法人愛媛県社会福祉士会】

施 策 名 （仮）「生きる」を支える基礎研修

概 要 自殺予防ソーシャルワークの基礎的な部分の研修を実施することで、会員および県民に対する自殺予防啓発、職務に関する知識及び技術の向上を援助する。

自殺の実態および対象者の理解、相談支援の場面における基本的な姿勢、社会福祉士としての見立ての仕方について講義を行う。（オンラインによる3時間程度の研修）

実施時期 3月1日（月）

【公益社団法人福岡県社会福祉士会】

①施 策 名 自殺予防研修講師派遣

概 要 各団体・機関が実施する自殺予防研修へ社会福祉士を講師として派遣する。福岡大学病院主催の自殺未遂者等支援医療機関整備事業オンライン研修（生活困窮者・生活保護受給者への自殺予防につながる支援）への派遣

実施時期 2月6日（土）

- ②施 策 名 心と法律の相談会  
概 要 福岡市精神保健福祉センターが開催する相談会への相談員の派遣  
実施時期 3月23日（火）

【一般社団法人宮崎県社会福祉士会】

- ①施 策 名 オンライン研修運営時におけるポスター表示  
概 要 研修等を運営する事業所として、オンラインでの研修運営時の空き時間（休憩時間、終了後の事務連絡等）で、厚生労働省が提示しているポスターを表示し、啓発していく。

実施時期 2月～3月

- ②施 策 名 ホームページ活用による周知  
概 要 広報ポスターを広く会員に周知するため、ホームページを活用し、周知を行う。

実施時期 2月～3月

(14) 一般社団法人 日本精神科救急学会

- ①施 策 名 役員・団体会員所属機関におけるポスターの掲示  
概 要 厚生労働省作成の広報ポスターを役員・団体会員所属機関に掲示依頼。  
実施時期 3月

- ②施 策 名 ホームページによる周知  
概 要 学会ホームページにて自殺対策強化月間を周知、厚生労働省自殺対策推進室のホームページのリンクを貼る。

実施時期 3月

(15) 公益社団法人 日本精神神経科診療所協会

- ①施 策 名 第8回自殺対策講演会  
概 要 「これからの自殺対策について～ウィズ・コロナ、ポスト・コロナを見据えて～」をテーマにコロナ禍の今と今後の自殺対策を考える講演会を開催。

実施時期 3月からオンデマンド配信（2月21日（日）収録）

(16) 日本うつ病学会

- 施 策 名 周知活動  
概 要 自殺対策強化月間の概要と、厚生労働省 HP のリンクを学会 HP に掲載する。

実施時期 3月

(17) 日本私立中学高等学校連合会

- 施 策 名 私立中学校、高等学校、中等教育学校へ周知の実施  
概 要 理事長・校長等で構成される毎月定例の常任理事会で、3月の会議資料として自殺対策強化月間のポスター（A4版）を配付する。

実施時期 3月9日（火）開催

(18) 公益社団法人 日本精神科病院協会

① 施策名 会員への周知

概要 日本精神科病院協会 Express 報告（会員病院への情報提供メール）や、会員周知（週初めに会員病院へ厚生労働省等からの通知・通達をメール配信）での協力依頼を実施。

② 施策名 協力活動

概要 全国各地区でうつ病啓発事業、ゲートキーパー養成事業などが行われる際に要請があれば協力する。

(19) 認定 NPO 法人 3keys（スリーキーズ）

施策名 啓発動画（虐待やいじめ）の視聴促進に向けた SNS 広告展開

概要 悩みを抱えた子どもたちを対象に「虐待」や「いじめ」をテーマにオンライン相談会の動画や啓発アニメーションを公開。これらの動画の視聴促進を図るための SNS 広告を展開し、子どもたちの悩みの深刻化を防ぐ。

実施時期 3月

(20) Twitter Japan 株式会社

施策名 自殺対策シンボルマーク「いのち支える」キャンペーン

概要 自殺対策強化月間中、以下のハッシュタグでツイートすると、自殺対策のシンボルマーク「いのち支える」の絵文字が出現。  
#自殺対策強化月間 #いのち支える #相談しよう

実施期間 2月22日（月）から3月31日（水）

(21) 一般財団法人メンタルケア協会

施策名 精神対話士による全国「ほっ！と相談」の開催（全国38会場）

概要 一般財団法人メンタルケア協会が認定するところのケア専門職「精神対話士」が対面での相談を行います。病気や生活に関する悩み、仕事に関する悩み、人生に関する悩みをお持ちの方、また職場で精神的ストレスを感じている方、対人関係で落ち込んでいる方、介護に疲れた方や子どもの学校・友達・家族・勉強・進路などの悩みといった心のケアを必要とする人々に温かな対話を通じて心に寄り添い、生きる希望を見出す精神的支援を行います。

実施期間 3月の3日間（各会場の実施日は協会ホームページに掲載予定）

参考 URL : <https://www.mental-care.jp/index.html>

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

助けて

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、見守る人のこと。

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。

まもろうよこころ [検索](#)



こころの  
健康相談紙一  
ダイヤル

おこなう まもろうよ こころ  
**0570-064-556** 無料

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 させる  
**0120-279-338** 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・福島県内からおかけの方

フリーダイヤル **0120-279-226** 無料

ガイダンスで専門対応と選べます(県別番号を)

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

**050-3655-0279** 無料

SNS相談案内

LINE・チャットで  
相談ができます。



まもろうよこころ [SNS 検索](#)

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  
紹介しています。



支援情報検索サイト [検索](#)

3月は、自殺対策強化月間です。

