

# そばにいるからね。

あなたのために、  
何ができるのだろう。

そんな時、  
「いのち支えるゲートキーパー」  
を知りました。

## 9月10日<sup>①</sup>～9月16日<sup>②</sup>は、自殺予防週間です。 みんなで取り組もう、いのち支えるゲートキーパー

変化に気づく

耳を傾けねざらう

支援先につなげる

温かく見守る

悩んでいる方・周りで悩みのある方、ご相談ください。

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。

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

全国で相談窓口を開設しています。  
詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください。  
HPの他に「いのちつなぐFacebook」も運用しています。

自殺対策

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