

## 心のサイン、感じたら。



寄りそう、支えあう、つながりあう。  
ゲートキーパー  
あなたを必要としている人がいます。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

3月は、  
自殺対策  
強化月間  
です。

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

よりそいホットライン 24時間対応

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。

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  
フリーダイヤル つなぐ つつめ  
☎ 0120-279-226  
ガイダンスで専門的な対応も選べます。(外国語含む)

全国で相談窓口を開設しています。詳しくは内閣府 自殺対策推進室HPをご覧ください。  
また、内閣府 自殺対策推進室では「いのちつなぐFacebook」を運用しています。

自殺対策

検索



みんなで取り組む、いのち支える自殺対策



内閣府