

心配する気持ちを、ただ伝える。
 それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に
 はじめにできること。

違和感に気づいたら、
 声をかけてみる。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ 検索



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
 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。

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。

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
 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。

ふあつくす そうだん かた FAX **03-3868-3811**

いわてけん みやぎけん ふくしまけんない かた **0120-279-226**
 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)

あいびーでん わ およ らいん あうと かた **050-3655-0279**
 IP電話及びLINE OUTからおかけの方

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

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。