



悲しい

つらい

待っています あなたの声を

助けて

苦しい

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

(有料)

相談対応曜日・時間は
都道府県によって異なります。

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。

SNS相談事業

厚生労働省

SNS相談

検索

よりそいホットライン

24時間対応

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。



フリーダイヤル

つなぐ

ささえる

0120-279-338

(無料)

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

(無料)

FAXでの相談の方



03-3868-3811

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279

(有料)

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ご紹介します。

支援情報検索サイト

検索

みんなで取り組もう
いのち支えるゲートキーパー

いつでも
だれでも
どこでも

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

あたたかく見守る

令和元年度 自殺予防週間 9月10日(火)～9月16日(月)

詳しくは

厚生労働省

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