

ここに  
相談してみよう

その言葉を  
待っている人が  
います。

よく  
頑張ってるね

眠れてる？  
大丈夫？

ずっと  
そばにいる

## 3月は、自殺対策強化月間です。

—— ゲートキーパーとは ——

変化に気づく

耳を傾けねぎらう

支援先につなげる

温かく見守る

みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」

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。

24時間子供SOSダイヤル 24時間対応

フリーダイヤル な や み い おう  
☎ 0120-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

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  
ガイド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

FAX 03-3868-3811

通話による聞き取りが難しい方はファクシミリでのご相談にも応じております。

詳しくは、厚生労働省自殺対策推進室のHPや「いのちつなぐFacebook」を御覧ください。

自殺対策

検索



ひと、くらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare