

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^①～9月16日^②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

耳を傾けねぎらう

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

よりそいホットライン 24時間対応



おこなおう ましろうよ こころ
0570-064-556



フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

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