

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)

FAXでの相談の方
03-3868-3811

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)

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

温かく見守る

3月は、自殺対策の強化月間です

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