

相談してみた。 少し気持ちが楽になった。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。

匿名でも大丈夫です。

電話でも、SNSでも相談できます。



相談窓口は
こちら



まもろうよこころ

検索



いのち
を守る



厚生労働省

3月は自殺対策強化月間です。