

知らせてほしい、  
心のSOS。



心がもやもやしたり、ざわついたら、  
ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら

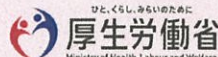


まもろうよこころ

検索



いのち  
支える



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日~9月16日は自殺予防週間です。

# こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



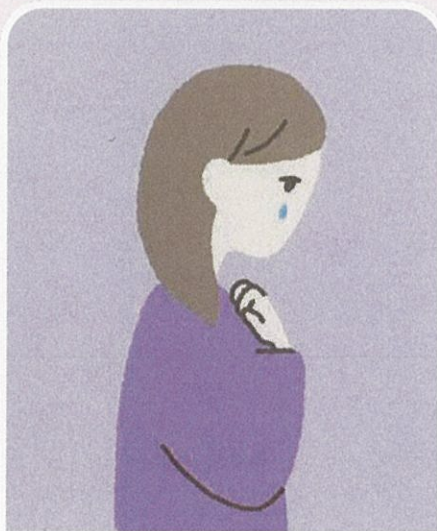
怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)


 **0120-061-338**

月・木 0時~24時(24時間) 火~水/金~日 8時~24時


よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

 **0120-279-338** (24時間)

いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)


 **0120-783-556**

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

 **0570-783-556**

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

 **0570-064-556**

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索

