

 声でも  文字でも。

少しずつでも。

あなたの今の **気持ち** を
聴かせてください。

3月は、自殺対策強化月間です。

こころの健康相談統一ダイヤル

 おこなう 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。

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

 フリーダイヤル つなぐ ささえる
0120-279-338 (無料)

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)

FAXでの相談の方



FAX 03-3868-3811

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](#)

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

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