

いつもと様子が違う

そんなとき

ちょっと気にかけてみる

声をかけてみる

助けて

苦しい

悲しい

その声かけが、 ゲートキーパーへの 第一歩。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、
必要な支援につなげ、見守る人のこと。

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ 検索



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 0910 有料

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。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

SNS相談案内

LINE・チャットで
相談ができます。



まもろうよこころ SNS 検索

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
紹介しています。



支援情報検索サイト 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 0910 無料

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。

FAXで相談される方

03-3868-3811

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方

フリーダイヤル つなぐ つつむ 0910 無料
0120-279-226

ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)

IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279 0910 有料

3月は、自殺対策強化月間です。



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