

 **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



おこなおう まもろうよ ところ  
**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 つなく ささえる  
**0120-279-338** (無料)

FAXでの相談の方



**FAX 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 つなく 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](#)

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、みんなのいきいき  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare