

助けて

苦しい

悲しい

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

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。

令和2年度 自殺予防週間 9/10(木)～9/16(水)

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
相談対応曜日・時間は
都道府県によって異なります。

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。

えすえぬえすそうだんあんない
SNS相談案内



LINE・チャットで
相談ができます。

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
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での相談の方 **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
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

しえん じょうほうけんさく
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。

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 検索



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare