

心配する気持ちを、ただ伝える。  
それが、いのちを支える「ゲートキーパー」に  
はじめにできること。

違和感に気づいたら、  
声をかけてみる。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

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**

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。

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。

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。

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

FAXで相談される方 **FAX 03-3868-3811**

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方 **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)

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

IP電話及びLINE OUTからおかけの方 **050-3655-0279**

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。