



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

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
けんこう そうだん どう いっ
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。

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。

ふあつくす そうだん かた
FAXで相談される方

FAX 03-3868-3811

いわ て けん みや ぎ けん ふくしま けん ない かた
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)

あいびーでん わ およ らいん あうと かた
IP電話及びLINE OUTからおかけの方

050-3655-0279

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。

えすえぬえす そうだん あん ない
SNS相談案内

らいん
LINE・チャットで
相談ができます。



まもろうよこころ SNS

検索

し えんじょうほう けん さく
支援情報検索サイト

でん わ えすえぬえす さまざま
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。



し えんじょうほう けん さく
支援情報検索サイト

検索

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。