



悲しい

つらい

# 待っています あなたの声を

助けて

苦しい

## 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** (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](#)

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。

## よりそいホットライン 24時間対応

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。

フリーダイヤル つなぐ ささえる **0120-279-338** (無料)

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  
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 つなぐ 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](#)

- みんなで取り組もう いのち支えるゲートキーパー
- 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
- あたたかく見守る

## 3月は、自殺対策の強化月間です

詳しくは [厚生労働省](#) [自殺対策](#) [検索](#)

