



知らせしてほしい、
心のSOS。

お知らせ

心がもやもやしたり、ざわついたら、
ひとりで悩まず伝えてほしい。

#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

☎ 0120-061-338

月・木 0時~24時(24時間) 火~水/金~日 8時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

☎ 0120-279-338 (24時間)

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

☎ 0570-064-556

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

多海市「こころ・ストレス相談」

☎ 0952-75-3355 (要予約)

いのちの電話 (一般社団法人日本いのちの電話連盟)

☎ 0120-783-556

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

☎ 0570-783-556

毎日 10時~22時

SNSでの相談は

まもろうよこころ 検索



3月は自殺対策強化月間です