

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

助けて
 苦しい
 悲しい

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 有料
 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。

えすえめえすそうたんあんない
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 無料
 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**

しえん しょうほうけんさく
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。

フリーダイヤル つなぐ つつむ 無料
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** 有料

詳しくは **厚生労働省 自殺対策** **検索**

