

あなたが悲しいと、わたしも悲しい。あなたがうれしいと、わたしもうれしい。



ゲートキーパーだから、できることも。

## みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」

—— ゲートキーパーの役割とは ——

- 変化に気づく
- じっくりと耳を傾ける
- 支援先につなげる
- 温かく見守る

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

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

支援情報検索サイト

🖥 <http://shienjoho.go.jp/>

フリーダイヤル つなぐ ききえる  
☎ 0120-279-338

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方  
ガイドラ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 つつせ  
☎ 0120-279-226

よりそいホットライン 24時間対応

FAX 03-3868-3811

通話による聞き取りが難しい方はファクシミリでの御相談にも応じております。

詳しくは、厚生労働省 自殺対策推進室のHPや「いのちつなぐFacebook」を御覧ください。

自殺対策 検索



9月10日～9月16日は、自殺予防週間です。