

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

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 無料
相談対応曜日・時間は
各都道府県によって異なります。

いつでも見守り隊みんなの
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 つなく 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。

しんじょうほうけんさく
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。

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
フリーダイヤル つなく つつむ **0120-279-226** 無料
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** 無料

詳しくは 厚生労働省 自殺対策 検索

