



みんなが、誰かの ゲートキーパー

3月は、自殺対策強化月間です。

—ゲートキーパーとは—

気づき

家族や仲間の変化に
気づいて、声をかける

傾聴

本人の気持ちを
尊重し、耳を傾ける

つなぎ


早めに専門家に
相談するよう促す


見守り

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守る

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

よりそいホットライン(24時間対応)

 **0570-064-556**

 **0120-279-338**

全国一斉実施期間: 3月2日(月)~3月8日(日)
相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方  **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)

全国で相談窓口を開設しています。詳しくは内閣府自殺対策推進室HPをご覧ください。

自殺対策

検索