

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。

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ 検索



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

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。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

よりよい  
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で相談される方 **03-3868-3811**

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方 **0120-279-226** 無料

IP電話及びLINE OUTからおかけの方 **050-3655-0279** 有料

SNS相談案内

LINE・チャットで  
相談ができます。

まもろうよこころ SNS 検索

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。

支援情報検索サイト 検索

### 3月は、自殺対策強化月間です。

