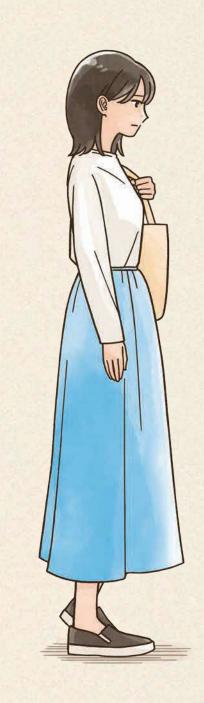
## 大のらせてはいいいの505。

心がもやもやしたり、ざわついたら、 ひとりで悩まず伝えてほしい。





相談窓口はこちら 電話やSNSで相談ができます。 まもろうよこころ



検索







## こんな不調や悩みを感じたら 相談してください





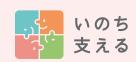








相談先は裏面をご覧ください・





#いのちSOS(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)

## **77** 0120-061-338

月・木・金 〇時~24時(24時間) 火~水/土~日 6時~24時

よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

7 0120-279-338 (24時間)

いのちの電話(一般社団法人日本いのちの電話連盟)

**77** 0120-783-556

毎日 16時~21時 毎月10日 8時~翌日8時(24時間)

7 0570-783-556

毎日 10時~22時

こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

7 0570-064-556

相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります。

SNSでの相談は

まもろうよこころ

検索

