

相談してみたら。  
少しほっとした。

人に話すことで、  
心が軽くなるかもしれません。  
匿名でも大丈夫です。  
電話でも、SNSでも相談できます。



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



いのち  
支える



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

3月は自殺対策強化月間です。