

地域のこころの相談窓口

支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は、**支援情報検索サイト**にて**地域別、方法別、悩み別**に相談窓口を検索することができます。<https://shienjoho.go.jp/>



#いのち SOS(NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)

 **0120-061-338 (24時間)**

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)

 **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)

 **0120-783-556**

【毎日】 16時～21時 【毎月10日】 8時～翌日8時

 **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)

 **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

