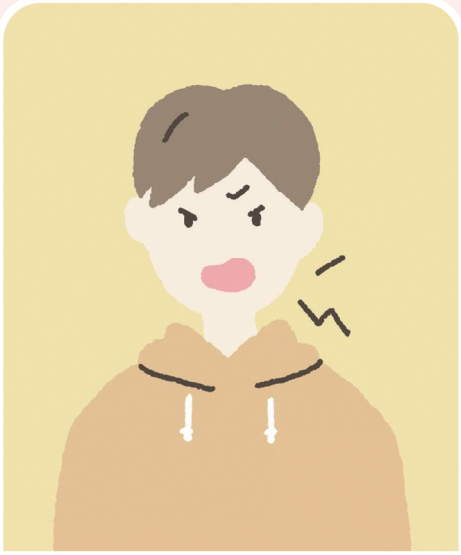
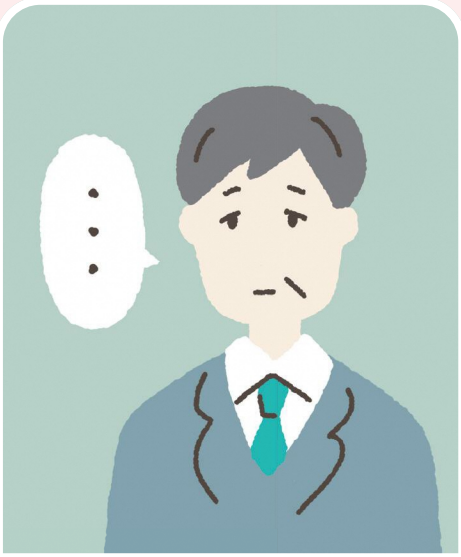
こんな不調や悩みを感じたら相談してください

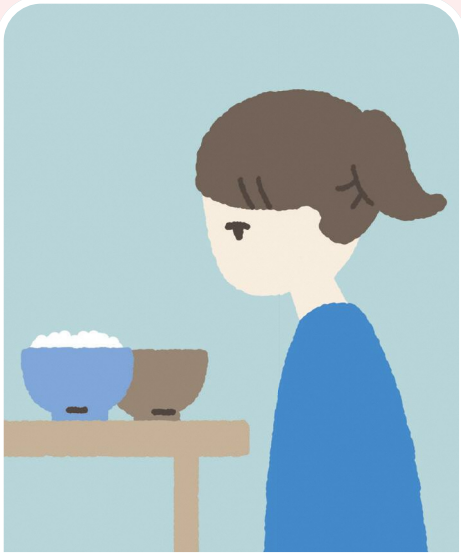
眠れない



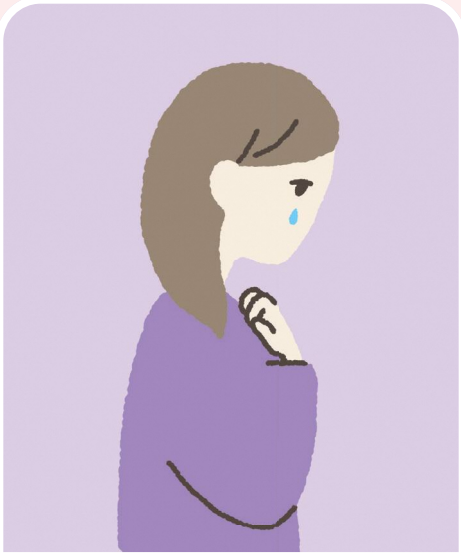
怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安に感じる

ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶

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

#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

月・木・金　0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）

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（24時間）

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　検索