

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



# 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。

## 令和2年度 自殺予防週間 9/10(木)～9/16(水)

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** 相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。  
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。


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での相談の方 **☎ 03-3868-3811**  
フリーダイヤル つなぐ つつむ **☎ 0120-279-226** 無料  
岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方  
ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)  
IP電話及びLINE OUTからおかけの方 **☎ 050-3655-0279** 有料

えすえめえすえらだんあんない  
**SNS 相談案内**

  
LINE・チャットで  
相談ができます。

しえん じょうほうけんさく  
**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。

詳しくは **厚生労働省 自殺対策** 検索



誰  
か  
が  
い  
る

話  
し  
た  
い

今  
、

Nogizaka46



学校でのいじめに悩んだら、心配な友達がいたら、  
いつでも話を聞くよ

通話料無料になりました

24時間子供SOSダイヤル



0120-0-78310

なやみいおう

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

以下の相談ダイヤルも開設しております。状況に応じて活用してください。

児童虐待かもと思ったら

☎189番

(児童相談所全国共通ダイヤル)

子どもの人権110番

☎0120-007-110

(通話料無料、法務局職員または  
人権擁護委員による相談窓口)

各都道府県警察本部に  
よる少年相談窓口

(右のQRコードから近くの  
窓口を調べられます)



内閣府 警察庁 法務省 文部科学省 厚生労働省