

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライオン)

 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

