

話を聞いてもらった。  
心が少し落ち着いた。

知らせてほしい、心のSOS。



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



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

9月10日～16日は自殺予防週間です。