

ひとりで 抱えなくて 大丈夫です

つらい気持ちが続くとき、
眠れないとき、
考えごとが止まらないとき。

「誰にも話せない」
「どうしたらいいかわからない」

そんなふうに感じることも
あるかもしれません。

でも、ひとりで抱えなくて
大丈夫です。

話したいとき、
今すぐでなくても大丈夫。
気になったときに見てください。



あなたのことを、相談していいです。
助けを求めても大丈夫です。



気になることがあれば、薬以外のことで声をかけてください。



\\ 心の相談窓口 //

厚生労働省

「まもろうよ 心ころ」

電話・SNS・チャットなど、
自分に合った相談先を探せます。

「まもろうよ
心ころ」で
検索 🔍



🌿 こんなときにも相談できます 🌿



つらい



消えたい



眠れない



家や学校が
しんどい

🌿 相談は無料です。自分のことを話すことから始めてみませんか。 🌿

相談窓口の例



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時間対応

・電話で相談員につながります

・FAXでも相談できます

FAX: 0120-773-776



心ころのほっとチャット
(NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア)

チャットや電話、
傾聴カウンセリングが
受けられます。

毎日 7:00~23:50
(受付 23:00)



生きづらびっと
(NPO法人
自殺対策支援センター
ライフリンク)

LINEのほか、Facebook、
ウェブチャット、メール、
電話でも相談できます。

月・金 6:00~22:30
日・火・水・木・土
8:00~22:30



あなたのペースで大丈夫です。いつでも相談してください。

