

# 心のサイン、感じたら。



3月は、  
**自殺対策  
強化月間**  
です。

寄りそう、支えあう、つながりあう。  
ゲートキーパー  
あなたを必要としている人がいます。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

よりそいホットライン 24時間対応

おこなおう まもろうよ こころ  
☎ 0570-064-556

フリーダイヤル つなぐ ささえる  
☎ 0120-279-338

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方  
がイタンスで専門的な対応も扱えます。(外国語対応)  
☎ 0120-279-226

全国で相談窓口を開設しています。詳しくは内閣府 自殺対策推進室HPをご覧ください。  
また、内閣府 自殺対策推進室では「いのちつなぐFacebook」を運用しています。

**自殺対策**

検索



みんなで取り組む、いのち支える自殺対策



内閣府

## 各種相談窓口について

## 1. 自殺対策関係の相談窓口（一例）

## ○「こころの健康相談統一ダイヤル」（内閣府）

全国共通の電話番号（0570-064-556）に電話すれば、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「心の健康電話相談」等の公的な相談機関に接続されます。

\*設定されている都道府県・政令指定都市（平成26年11月現在）

北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、富山県、石川県、福井県、山梨県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、滋賀県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、和歌山県、鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県、徳島県、香川県、愛媛県、高知県、福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県、札幌市、さいたま市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、熊本市

※相談対応をしている曜日・時間などの詳細は、下記URLを御参照ください。

[http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/kokoro/kokoro\\_dial.html](http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/kokoro/kokoro_dial.html)

## ○「相談窓口 ～一人で悩むより、まず相談を。～」

（相談窓口の紹介サイト）（内閣府）

<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/link/soudan.html>

## ○「いきる・ささえる相談窓口（都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧）」

（相談窓口の紹介サイト）（独立行政法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センター）

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>

## 2. 中小企業者の経営上の相談窓口（一例）

## ○「経営安定特別相談室」（主要商工会議所、商工会連合会）【資料1】

全国主要商工会議所、各都道府県の商工会連合会に設置されている「経営安定特別相談室」（全国245カ所）では、経営難に直面している中小企業者の方に対して経営立て直しのための無料相談を行っています。

## ○「中小企業電話相談ナビダイヤル」（中小企業庁）【資料2】

全国どこからでも一つの電話番号（0570-064-350）で最寄りの経済産業局につながり、どこに相談したらよいか困っている方から幅広く相談を受け付けます。

※受付時間： 平日 9:00～17:30（通話料がかかります。）