

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)



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

