

言葉にしたら、
気持ちが少し
軽くなった。



匿名でも大丈夫です。
話したくないことは
話さなくて大丈夫です。
SNSでも電話でも大丈夫です。
ひとりで抱え込まないで、
その思い、聞かせてください。

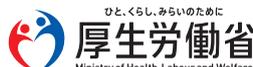


相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



3月は自殺対策強化月間です。

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」

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「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。

0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ（ナビダイヤル）

NTT コミュニケーションズが定める通話料がかかります。電話会社の通話料割引サービスや、携帯電話の料金定額プランの無料通信は適用されませんのでご注意ください。

相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

050 で始まる IP 電話や LINE Out からは接続できませんので、各都道府県・政令指定都市の窓口（IP 電話対応）の電話番号におかけください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial_ip.html

2. 中小企業者の経営上の相談窓口（一例）

○「経営安定特別相談事業」（主要商工会議所、商工会連合会）

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」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。

https://www.chusho.meti.go.jp/keiei/antei/taisaku_info/00.pdf

○「中小企業電話相談ナビダイヤル」（中小企業庁）

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 9：00～12：00、13：00～17：00
（通話料がかかります。）

<https://www.chusho.meti.go.jp/soudan/index.html>