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

いのち支える

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。