

【別添5】

# 相談してみた。 少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。

匿名でも大丈夫です。

電話でも、SNSでも相談できます。



相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。



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

3月は自殺対策強化月間です。