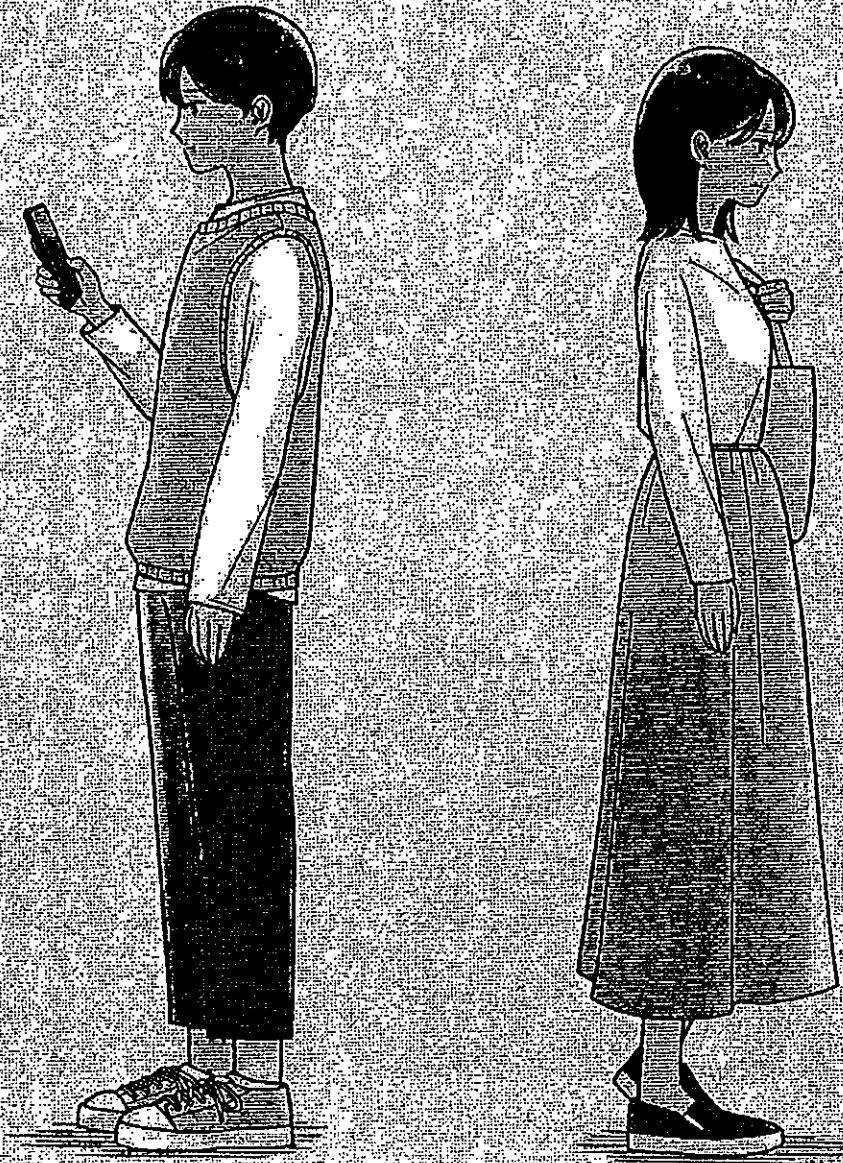


# 知らせてほしい、心のSOS。

心がもやもやしたり、ざわついたら、  
ひとりで悩まず伝えてほしい。

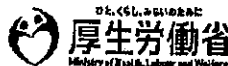


相談窓口はこちら  
電話やSNSで相談ができます。



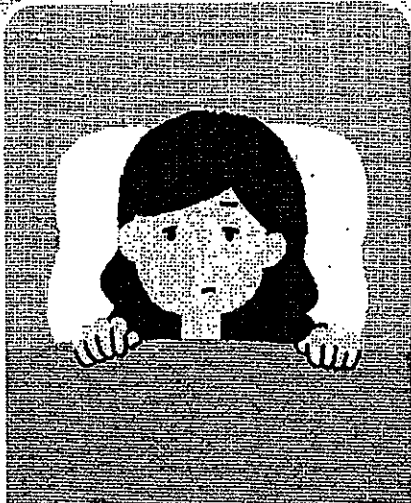
まもろうよこころ

検索

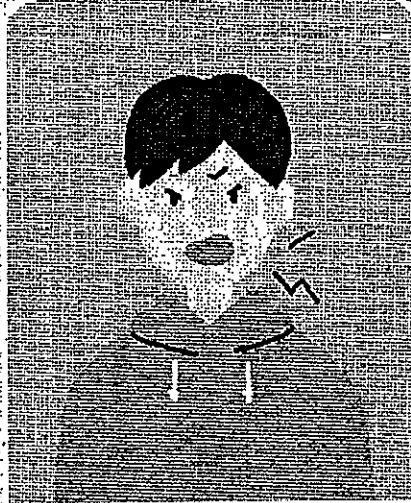


9月10日~9月16日は自殺予防週間です。

# こんな不調や悩みを感じたら 相談してください



眠れない



怒りやすくなった



口数が減った



食欲がない



不安を感じる



ひきこもりがち

相談先は裏面をご覧ください ▶▶



いのち  
支える



ひとくらしをいよため  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare