いのちを守る

自殺対策強化月間

3月 1日(月) ▼ 31日(水)

●法テラス(0570-078374) ●弁護士会 札幌弁護士会札幌法律相談センター(011-251-7730)、函館弁護士会法律相談センター(0138-41-0232)、旭川弁護士会法律相談センター(0166-51-9527)、釧路弁護士会釧路法律相談センター(0154-41-3444)、青森県弁護士会青森法律相談センター(017-777-7285)、岩手弁護士会盛岡法律相談センター(019-623-5005)、仙台弁護士会法律相談センター(022-223-2383)、秋田弁護士会法律相談センター(018-896-5599)、山形県弁護士会山形法律相談センター(023-635-3648)、福島県弁護士会福島法律相談センター(024-536-2710)、茨城県弁護士会水戸相談センター(029-227-1133)、栃木県弁護士会法律相談センター(028-643-2272)、群馬弁護士会総合法律相談センター(027-234-9321)、埼玉弁護士会法律相談センター(048-710-5666)、千葉県弁護士会法律相談センター本庁(043-227-8954)、弁護士会法律相談センター(03-5367-5280)、横浜弁護士会法律相談センター 本部(045-211-7700)、新潟県弁護士会新潟相談所(025-222-5533)、富山県弁護士会有料法律相談・富山地区(076-421-4811)、金沢弁護士会法律相談センター(076-221-0242)、福井弁護士会法律相談センター(0776-23-5255)、山梨県弁護士会法律相談センター(055-235-7202)、長野県弁護士会長野法律相談センター(026-232-2104)、岐阜県弁護士会一般法律相談(058-265-0020)、静岡県弁護士会静岡法律相談センター(054-252-0008)、愛知県弁護士会名古屋法律相談センター(052-252-0044)、三重弁護士会津法律相談センター(059-222-5957)、滋賀弁護士会法律相談センター(077-522-3238)、京都弁護士会一般法律相談(075-231-2378)、大阪弁護士会市民法律センター(06-6364-1248)、兵庫県弁護士会総合法律センター・神戸相談所(078-341-1717)、奈良弁護士会弁護士紹介センター(0742-22-2035)、和歌山弁護士会法律相談センター(073-422-5005)、鳥取県弁護士会法律相談センター鳥取(0857-22-3912)、島根県弁護士会松江法律相談センター(0852-21-3450)、岡山弁護士会法律相談センター(086-234-5888)、広島弁護士会紙屋町法律相談センター(082-225-1600)、山口県弁護士会山口法律相談センター(083-922-0087)、徳島弁護士会法律相談センター(088-652-5768)、香川県弁護士会法律相談センター(087-822-3693)、愛媛弁護士会法律相談センター(089-941-6279)、高知弁護士会法律相談センター(088-822-4867)、福岡県弁護士会天神弁護士センター(092-741-3208)、佐賀県弁護士会佐賀法律相談センター(0952-24-3411)、長崎県弁護士会長崎法律相談センター(095-824-3903)、熊本県弁護士会熊本法律相談センター(096-325-0009)、大分県弁護士会法律相談センター(097-536-1458)、宮崎県弁護士会法律相談センター(0985-22-2466)、鹿児島県弁護士会法律相談センター(099-226-3765)、沖縄弁護士会法律相談センター(098-835-4343) ●司法書士会 札幌司法書士会総合相談センター 札幌(011-272-9035)、函館司法書士総合相談センター(0138-27-2345)、司法書士総合相談センターあさひかわ(0166-51-7837)、釧路司法書士会司法書士総合相談センター(0154-42-8650)、青森県司法書士会総合相談センター(0120-940-230)、岩手県司法書士会総合相談センター(019-623-3355)、宮城県司法書士会総合相談センター(022-221-6870)、秋田県司法書士会総合相談センター秋田(018-824-0055)、司法書士相談センターやまがた(023-642-3434)、福島司法書士総合相談センター(024-533-5539)、司法書士総合相談センター茨城(029-224-5155)、栃木県司法書士会総合相談センター宇都宮(028-614-1122)、群馬司法書士総合相談センター・無料法律相談センター(027-221-0150)、埼玉司法書士会浦和総合相談センター(048-838-7472)、ちば司法書士総合相談センター(043-204-8333)、東京司法書士会総合相談センター(0120-33-7173)、神奈川県司法書士会総合相談センターかながわ(045-641-1372)、新潟県司法書士会総合相談センター(025-228-1589)、富山県司法書士会総合相談センター(076-431-9332)、石川県司法書士総合相談センター(076-291-7070)、福井県司法書士会相談センター(0776-30-0771)、山梨県司法書士会総合相談センター甲府(055-253-2376)、長野県司法書士会司法書士総合相談センター(026-233-7110)、ぎふ司法書士総合相談センター(058-248-1715)、司法書士総合相談センターしずおか(054-289-3704)、愛知県司法書士会電話ガイド(050-3533-3707)、三重県司法書士会総合相談センター(059-221-5553)、滋賀県司法書士総合相談センター大津(077-527-5545)、京都司法書士会総合相談センター(075-255-2566)、司法書士総合相談センター北(06-6943-6099)、兵庫県司法書士会総合相談センター(078-341-2755)、奈良県司法書士総合相談センター(0742-22-6677)、司法書士総合相談センター和歌山(073-422-4272)、鳥取県司法書士会総合相談センター(0857-24-7024)、司法書士総合相談センター松江(0852-24-1402)、おかやま総合相談センター(086-224-2334)、広島司法書士会総合相談センター(082-221-5345)、山口県司法書士会総合相談センター山口(083-924-5220)、司法書士徳島総合相談センター(088-657-7191)、香川県司法書士総合相談センター(087-821-5701)、愛媛県司法書士総合センター(089-941-1263)、高知県司法書士会総合相談センター(088-825-3143)、司法書士会・福岡東総合相談センター(092-663-5055)、司法書士総合相談センター佐賀(0952-29-0635)、司法書士総合相談センター・長崎(095-823-4777)、熊本県司法書士会総合相談センター(096-364-2890)、大分県司法書士総合相談センター(097-533-4110)、司法書士総合相談センターみやざき(0985-28-8538)、鹿児島県司法書士総合相談センター(099-256-0335)、なは司法書士総合相談センター(098-867-3577) ●いのちの電話 社会福祉法人 旭川いのちの電話 (0166-23-4343)、社会福祉法人 北海道いのちの電話 (011-231-4343)、NPO法人あおもりいのちの電話 (0172-33-7830)、NPO法人秋田いのちの電話 (018-865-4343)、社会福祉法人盛岡いのちの電話 (019-654-7575)、社会福祉法人仙台いのちの電話 (022-718-4343)、社会福祉法人山形いのちの電話 (023-645-4343)、社会福祉法人福島いのちの電話 (024-536-4343)、社会福祉法人群馬いのちの電話 (027-221-0783)、社会福祉法人栃木いのちの電話 (028-643-7830)、社会福祉法人足利いのちの電話 (0284-44-0783)、社会福祉法人茨城いのちの電話 (029-855-1000)、社会福祉法人茨城いのちの電話・水戸 (029-255-1000)、社会福祉法人埼玉いのちの電話 (048-645-4343)、社会福祉法人千葉いのちの電話 (043-227-3900)、社会福祉法人東京いのちの電話 (03-3264-4343)、NPO法人東京多摩いのちの電話 (042-327-4343)、NPO法人東京英語いのちの電話 (03-5774-0992)、社会福祉法人川崎いのちの電話 (044-733-4343)、社会福祉法人横浜いのちの電話 (045-335-4343)、山梨いのちの電話 (055-221-4343)、社会福祉法人静岡いのちの電話 (054-272-4343)、社会福祉法人浜松いのちの電話 (053-473-8222)、社会福祉法人新潟いのちの電話 (025-288-4343)、NPO法人岐阜いのちの電話協会 (058-297-1122)、社会福祉法人長野いのちの電話 (026-223-4343)、社会福祉法人長野いのちの電話・松本 (0263-29-1414)、社会福祉法人名古屋いのちの電話協会 (052-971-4343)、NPO法人三重いのちの電話協会 (059-221-2525)、NPO法人滋賀いのちの電話 (077-553-7387)、社会福祉法人京都いのちの電話 (075-864-4343)、社会福祉法人奈良いのちの電話協会 (0742-35-1000)、社会福祉法人関西いのちの電話 (06-6309-1121)、社会福祉法人神戸いのちの電話 (078-371-4343)、社会福祉法人はりまいのちの電話 (079-222-4343)、社会福祉法人和歌山いのちの電話協会 (073-424-5000)、社会福祉法人鳥取いのちの電話 (0857-21-4343)、社会福祉法人島根いのちの電話 (0852-26-7575)、社会福祉法人岡山いのちの電話協会 (086-245-4343)、社会福祉法人広島いのちの電話 (082-221-4343)、社会福祉法人徳島いのちの電話 (088-623-0444)、社会福祉法人香川いのちの電話協会 (087-833-7830)、社会福祉法人愛媛いのちの電話 (089-958-1111)、高知いのちの電話 (088-824-6300)、社会福祉法人北九州いのちの電話 (093-671-4343)、社会福祉法人福岡いのちの電話 (092-741-4343)、社会福祉法人佐賀いのちの電話 (0952-34-4343)、社会福祉法人長崎いのちの電話 (095-842-4343)、社会福祉法人熊本いのちの電話 (096-353-4343)、社会福祉法人大分いのちの電話 (097-536-4343)、社会福祉法人鹿児島いのちの電話協会 (099-250-7000)、社会福祉法人沖縄いのちの電話 (098-888-4343) ●東京自殺防止センター(03-5286-9090) ●全国精神保健福祉センター長会ホームページ http://www.acplan.jp/mhwc/ ★北海道立精神保健福祉センター、札幌こころのセンター(札幌市精神保健福祉センター)、青森県立精神保健福祉センター、★岩手県精神保健福祉センター、★宮城県精神保健福祉センター、仙台市精神保健福祉総合センター、秋田県精神保健福祉センター、山形県精神保健福祉センター、★福島県精神保健福祉センター、★茨城県精神保健福祉センター、★栃木県精神保健福祉センター、群馬県こころの健康センター、埼玉県立精神保健福祉センター、さいたま市こころの健康センター、千葉県精神保健福祉センター、千葉市こころの健康センター、東京都立精神保健福祉センター、東京都立中部総合精神保健福祉センター、東京都立多摩総合精神保健福祉センター、川崎市精神保健福祉センター、神奈川県精神保健福祉センター、横浜市こころの健康相談センター、新潟県精神保健福祉センター、新潟市こころの健康センター、★山梨県立精神保健福祉センター、★長野県精神保健福祉センター、岐阜県精神保健福祉センター、★静岡県精神保健福祉センター(静岡県こども家庭相談センター精神保健福祉部)、静岡市こころの健康センター、浜松市精神保健福祉センター、★愛知県精神保健福祉センター、名古屋市精神保健福祉センター、三重県こころの健康センター、滋賀県立精神保健福祉センター、富山県心の健康センター、石川県こころの健康センター、★福井県精神保健福祉センター、★京都府精神保健福祉総合センター、京都市こころの健康増進センター、大阪府こころの健康総合センター、大阪市こころの健康センター、堺市こころの健康センター、兵庫県立精神保健福祉センター、神戸市こころの健康センター、奈良県精神保健福祉センター、★和歌山県精神保健福祉センター、鳥取県立精神保健福祉センター、島根県立心と体の相談センター、岡山県精神保健福祉センター、岡山市こころの健康センター、広島県立総合精神保健福祉センター、広島市精神保健福祉センター、山口県精神保健福祉センター、★徳島県精神保健福祉センター、香川県精神保健福祉センター、愛媛県心と体の健康センター、高知県立精神保健福祉センター、★福岡県精神保健福祉センター、北九州市立精神保健福祉センター、福岡市精神保健福祉センター、★佐賀県精神保健福祉センター、長崎県 長崎こども・女性・障害者支援センター、熊本県精神保健福祉センター、大分県精神保健福祉センター、宮崎県精神保健福祉センター、鹿児島県精神保健福祉センター、★沖縄県立総合精神保健福祉センター ●こころの健康相談統一ダイヤル(0570-064-556)(前述★印のセンターのみ実施) ●生きる支援の総合検索サイト「ライフリンクDB」 http://lifelink-db.org/ ●働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」 http://kokoro.mhlw.go.jp/

※相談窓口の日時や費用は、各相談機関に直接お問い合わせください

あなたの問題解決を支援するための相談窓口が全国各地にあります

気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

共感 相手の気持ちを尊重し、耳を傾け、寄り添う

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

内閣府 | 内閣府自殺対策推進室ホームページ http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html

眠れてますか? 検索

携帯電話用サイトは右記QRコードからも入れます。