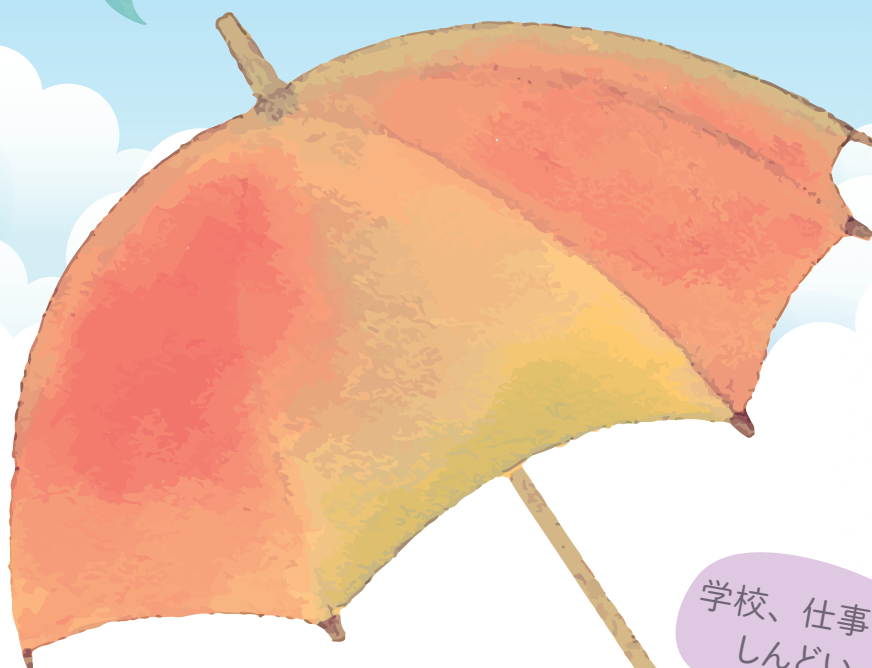


つらい悩み、

ひとりで抱え込まず お聴かせください



学校、仕事がい
しんどい

人間関係で
悩んでいる

借金がある

育児、介護に
疲れた

眠れない

身近に相談できる
人がいない

消えたい

「死にたい」ほどつらい悩み、
ひとりで抱え込まずお電話ください。
臨床心理士などの専門家が
その悩みに一緒に向き合います。

年中無休
24時間

TEL

な や み な く な る
0570-783-797

(ナビダイヤル)
通話料がかかります



京都府

京都府自殺ストップセンター



その他相談窓口

電話で相談したい

- ・ **京都いのちの電話**
075-864-4343 (年中無休 24時間)
- ・ **京都自死・自殺相談センター Sotto**
075-365-1616 (金曜、土曜 19時～25時)
- ・ **よりそいホットライン**
0120-279-338 (年中無休 24時間)
- ・ **いのち SOS**
0120-061-338 (年中無休 24時間)
- ・ **チャイルドライン (※18歳までの方)**
0120-99-7777 (毎日 16時～21時)
チャットでも相談できます



SNSで相談したい

電話で相談しづらい方には、LINEやオンラインチャットなどでの相談窓口があります。

・ NPO 法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、24時間誰でも
無料・匿名で利用できるチャット相談。

<https://taikme.jp/>



・ NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク

「生きづらびっと」ではSNSやチャットによる自殺防止相談を行い、
必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動へのつながりも行います。



LINE



チャット



どこに相談したらよいかわからない

どこに相談したらいいかわからない時は厚生労働省の支援情報検索サイトにて
地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

支援情報検索サイト (<http://shienjoho.go.jp/>)

