



あなたの言葉が、
生きるチカラになります。

悩みや苦しみを話すこと。その話に耳を傾けること。それが解決への第一歩です。

日本いのちの電話連盟 自殺予防 いのちの電話

毎月10日は、フリーダイヤル **0120-738-556** 8:00~翌日8:00(24時間・無料です)

あおもりいのちの電話 0172-33-7830
 秋田いのちの電話 018-865-4343
 盛岡いのちの電話 019-654-7575
 仙台いのちの電話 022-718-4343
 山形いのちの電話 023-645-4343
 福島いのちの電話 024-536-4343
 新潟いのちの電話 025-288-4343
 長野いのちの電話 026-223-4343

松本いのちの電話 0263-29-1414
 群馬いのちの電話 027-221-0783
 栃木いのちの電話 028-643-7830
 足利いのちの電話 0284-44-0783
 茨城いのちの電話 029-855-1000
 茨城いのちの電話(水戸) 029-255-1000
 埼玉いのちの電話 048-645-4343
 千葉いのちの電話 043-227-3900

東京いのちの電話 03-3264-4343
 東京多摩いのちの電話 042-327-4343
 東京英語いのちの電話 03-5774-0992
 川崎いのちの電話 044-733-4343
 横浜いのちの電話 045-335-4343
 山梨いのちの電話 055-221-4343

国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター

03-5286-9090 夜8時から翌朝6時まで ただし火曜日は夕方5時から翌朝6時まで

岩手自殺防止センター 019-621-9090 (毎週土曜、夜8時から翌朝4時まで)

東京都 【東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~】 0570-087478 (年中無休14:00~翌朝5:30)
 埼玉県 【埼玉県立精神保健福祉センター・相談予約】 048-723-6811 (平日9:00~17:00)
 さいたま市 【こころの電話】 048-851-5771 (平日9:00~16:00) 【こころの健康センター】 048-851-5665 (平日9:00~17:00)
 神奈川県 【こころの電話相談】 ☎0120-821-606 (平日9:00~21:00)
 横浜市 【こころの電話相談】 045-662-3522 (平日17:00~21:30、土・日祝日8:45~21:30)
 川崎市 【こころの電話相談】 044-246-6742 (平日9:00~12:00 13:00~16:00)
 相模原市 【"いきる"ホットライン】 042-769-9800 (日曜17:00~22:00) 【こころの電話相談】 042-769-9819 (平日・土曜17:00~22:00)
 千葉県 【千葉県精神保健福祉センター】 043-263-3893 (平日9:00~16:30) 043-268-7830・7474 (平日13:00~18:30)
 千葉市 【千葉市こころの健康センター】 043-204-1582 (平日8:30~17:30) 【こころの電話】 043-204-1583 (平日10:00~12:00 13:00~17:00)



いのちのホットライン **0120-556-834**

3月22日(金)~24日(日) 受付時間:各日とも19:00~23:00 いのちの電話・JR東日本

JR東日本 ♥ 生きる支援の強化月間