

# 心のサイン、感じたら。



寄りそう、支えあう、つながりあう。  
ゲートキーパー  
あなたを必要としている人がいます。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

## 3月は、 自殺対策 強化月間 です。

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ  
☎ 0570-064-556

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

24時間子供SOSダイヤル **24時間対応**

なやみいおう  
☎ 0570-0-78310

各教育委員会等によって運営されている、全国共通のダイヤルです。

全国で相談窓口を開設しています。詳しくは内閣府 自殺対策推進室HPをご覧ください。  
また、内閣府 自殺対策推進室では「いのちつなぐFacebook」を運用しています。

**自殺対策**

検索

みんなで取り組む、いのち支える自殺対策



内閣府