

晴れない「こころ」が続いていませんか？

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

〈相談時間〉 平日：9時から17時45分、18時30分から22時30分

24時間子供SOSダイヤル

なやみ言おう
0120-0-78310

NPO法人 あなたのいばしょ

チャット相談窓口
<https://talkme.jp/>

〈相談時間〉 24時間(年中無休)



こころが苦しいときは誰かの声を聞いてみてください。