

# そのモヤモヤ聞かせてください。 解決に向けて一緒に考えます。



「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チームを組み、  
問題解決方法を一緒に考えます。

な や み な く なる

# 0570-783-797



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)

### ☆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。



### ●特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談。

<https://taikme.jp/>

(24時間365日)



## ■どこに相談したらよいかわからない

どこに相談したらよいかわからない時は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/>)

