

9月10日～16日は自殺予防週間

問 健康推進課 ☎ 62-1235

あなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。いろいろな相談方法で、あなたをサポートするためのさまざまな取り組みがあります。

まずは誰かに相談してみませんか？

●電話で話したい

相談窓口	電話番号	開設時間
#いのちSOS	0120-061-338	24時間対応
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話	0120-783-556	毎日 16時～21時 (毎月10日は8時～翌日8時)
チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16時～21時
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間対応
子どもの人権110番	0120-007-110	月～金曜日 8時30分～17時15分



●SNSで話したい

相談窓口	内容	相談窓口	内容
自殺対策支援センター ライフリンク	 SNSやチャットによる自殺防止の相談	あなたのいばしょ	 24時間365日、誰でも無料・匿名
東京メンタルヘルス・スクエア	主要SNS (LINE、X、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わずに相談に応じる 	BOND プロジェクト	10代20代の女性のためのLINE 
		チャイルドライン 支援センター	 18歳以下の子どものためのチャット相談

●高知県内の主な相談窓口

相談窓口	電話番号	開設時間
宿毛市健康推進課	62-1235	8時30分～17時15分 月～金曜日 (祝日・12月29日～1月3日を除く)
幡多福祉保健所	0880-35-5979	
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	
お酒の悩み事相談 幡多断酒会	090-1173-4672	

詳しくは、厚生労働省「まもろうよ ところ」
(<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>) をご覧ください。



厚生労働省 HP