

ゲートキーパー養成研修、
学生・教員向けワークショップも受付中！

ご依頼はtwitter、LINEからメッセージをお送りください



twitter : @suicide_preven ▶▶▶



LINE : @inochi-hotstation

東京都地域自殺対策強化補助事業

ひとりで、
抱え込んでいませんか

そのつらい気持ちをお聴きします



NPO法人 地域福祉推進事業団
いのちのほっとステーション



お電話・LINEをお待ちしております

秘密厳守

相談無料



@inochi-hotstation



ぼぼろう ▶



LINE相談

〈毎週 火曜日・金曜日〉

19時～22時(21:30受付終了)

LINE電話相談

〈第2・第4 日曜日〉

19時～22時(21:30受付終了)

LINE電話が利用できない場合や
40歳以上の方は、

～こころといのちのわ～

03-6284-4305

へお電話ください。

こんなことで悩んでいませんか？



クラスの中で無視された
学校なんか行きたくない
誰かに助けてほしい

上司に死ねと言われる
人にバカにされてつらい
消えたくある時がある

自分だけで何とかしようとせず、
誰かに相談することが大切です。



◀わたげさん

家族や友達、先生、上司などに言えないことを話してみませんか。