

ひとりで悩まないで

死ぬことは、唯一の選択肢ではありません

死ななくても良い「道」が、必ずあります！

あなたはひとりじゃない…相談できるところがあります



私たちに相談してください。

こころの健康に関する相談

- 札幌こころのセンター
TEL. (011)622-0556 (月～金 8:45～17:15)
<http://www.city.sapporo.jp/eisei/gyomu/SEISIN/>
- 各区役所 保健福祉課

いじめに関する相談

- 子どもアシストセンター TEL. (011)211-3783
子ども専用 TEL. 0120-66-3783
メール相談 assist@city.sapporo.jp
- 札幌市教育委員会 TEL. (011)211-3863
いじめ電話相談 TEL. 0120-127-830

DVIに関する相談

- 札幌市配偶者暴力相談センター
TEL. (011)728-1234 FAX. (011)738-1231
- 各区役所 健康・子ども課

いのちの電話

- 北海道いのちの電話
TEL. (011)231-4343 (24時間対応)
ファックス相談 FAX. (011)219-3144

多重債務に関する相談(実施日についてお問い合わせください。)

- 札幌市役所 市民の声を聞く課
TEL. (011)211-2042
- 北海道財務局 多重債務者相談窓口
TEL. (011)807-5144
(011)807-5145

仕事の悩み

- 仕事の悩み相談室
TEL. (011)709-8742

この他にも、多くの相談機関があります。
あなたは一人ではありません。まずはご相談を！