

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。
あなたはひとりじゃない…
相談できる場所があります。



いのちを支える相談窓口

いのちを支える相談窓口一覧 — ■ ホームページ <https://jscp.or.jp/soudan/index.html>

いのちを支える相談窓口

こころの健康づくり電話相談 — ■ 札幌こころのセンター

平日 TEL. 011-622-0556 (月～金 9:00～17:00)

夜間休日 TEL. 0570-064-556 (月～金 17:00～21:00)
(土日祝 10:00～16:00)

精神保健福祉について — ■ 各区役所 (月～金 8:45～17:15)

いのちの電話 — ■ 北海道いのちの電話
TEL. 011-231-4343 (24時間対応)

相談日や内容の詳細については、各機関にご確認ください。

この他にも、多くの相談機関があります。まずはご相談を！