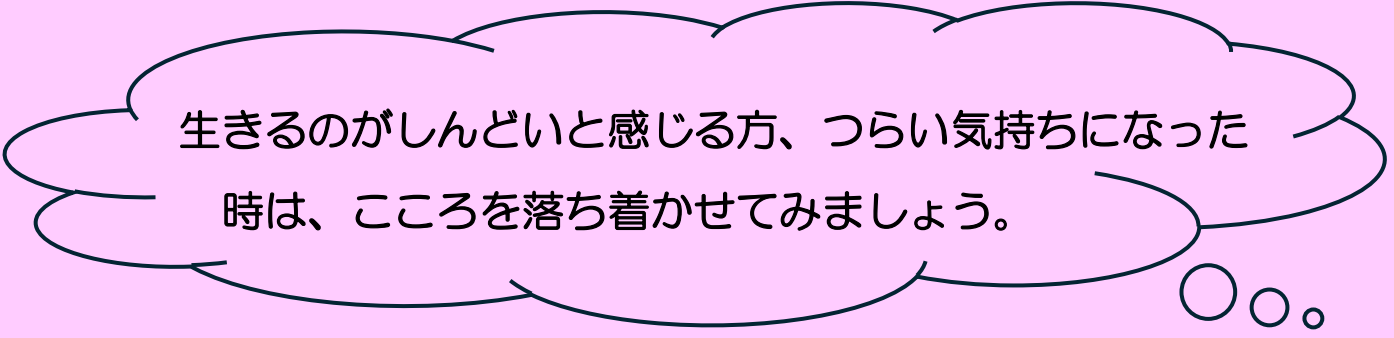




生きるのがしんどいと感じる方、つらい気持ちになった
時は、こころを落ち着かせてみましょう。

- 「こころのオンライン避難所」 <https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>

気持ちを落ち着けるセルフケアの方法や相談先に関する情報、周囲の人の様子がいつもとは違うことが気になった場合の対応方法などを紹介しています。
相談窓口に連絡しても繋がらない時には、ぜひこちらに一時避難を！（JSCP 作成）

- 「かくれてしまえばいいのです」 <https://kakurega.lifelink.or.jp/>

生きるのがしんどいと感じているこども・若者向けの Web 空間。死にたい気持ちを抱えながらも安心して存在できるオンライン上の居場所として NPO 法人ライフリンクが開設。匿名・無料で 24 時間利用できます。

〈 電話や SNS による相談窓口 〉

- #いのち SOS（電話相談） <https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>

- チャイルドライン（電話相談） <https://childline.or.jp/index.html>

- 生きづらびっと（SNS 相談） <https://yorisoi-chat.jp/>

- あなたのいばしょ（SNS 相談） <https://talkme.jp/>

- こころのほっとチャット（SNS 相談）

<https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

- 10 代 20 代女性の LINE 相談（SNS 相談）

<https://page.line.me/ahl0608p?openQrModal=true>

〈 相談窓口の一覧ページ 〉

- 厚生労働省 まもろうよこころ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
- いのち支える相談窓口一覧（都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧）
<https://jscp.or.jp/soudan/>

〈 孤独・孤立対策の支援制度や相談窓口の検索サイト 〉

- あなたはひとりじゃない 内閣府 相談窓口等の案内 <https://notalone-caao.go.jp/>
 - ✓ 制度・窓口を探す <https://www.notalone-caao.go.jp/support/>
 - ✓ 18歳以下の方へ <https://www.notalone-caao.go.jp/under18/>

参照：厚生労働大臣指定法人・一般社団法人「いのち支える自殺対策推進センター」広報室

