



あなたの気持ち
伝えてくれて
ありがとう

相談先はこちら→



発行: 鹿児島市保健支援課 Tel 099-803-6929
作成協力/ 鹿児島国際大学精神保健福祉士養成課程

(2024 年 11 月作成)



つながりでささえる、
 ころといのち。



< SNS相談窓口 >

SNS相談・電話相談・相談先を自身で選んで相談できます		
まもろうよこころ	「まもろうよこころ」で 検索	
SNS相談 誰にも相談できない悩みに死にたい、消えたい		
生きづらびっと	「https://yorisoi-chat.jp/」で 検索	
約150の支援制度や窓口の中からあなたの状況にあった支援をチャットで探すことができます		
あなたはひとりじゃない	「あなたはひとりじゃない」で 検索	
よりそいホットライン	24時間通話料無料	0120-279-338
	困りごと情報提供(チャット相談) 「http://comarigoto.jp」で 検索	
こころのオンライン避難所	「https://jscp.or.jp/lp/selfcare/」で 検索	

< 鹿児島市の相談窓口 >

こころの健康のこと	鹿児島市ホームページ 「自殺予防」で 検索 
借金・生活・法律のこと	
家庭や配偶者パートナーのこと	

保健支援課のInstagramはこちら ⇒

こころの健康等に関する様々な情報を発信しています♪



鹿児島市保健所 保健支援課 TEL099-803-6929