

あなたのきもち、 話してみませんか？

松戸市には、生きづらさを感じている方のための相談窓口があります。
相談しやすい方法で、お気軽にご相談ください。

生きる支援相談窓口

(松戸市健康推進課)

精神保健福祉士・保健師などの専門職が
お話を伺います。

☎ **047-703-9293**

- 月曜から金曜 8時30分～17時
(祝日・年末年始を除く)

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

毎日、電話やSNSで相談できます。

【電 話】 **#いのちSOS**

- 毎日 24時間

☎ **0120-061-338**

【SNS】 **生きづらびっと**

- 毎日 8時～22時30分
(22時まで受付)

生きるのがしんどい人のための
オンライン広場

**「かくれてしまえば
いいのです」**

(匿名・無料で24時間利用可能)

相談者を協力して支援するため、
松戸市とライフリンクは、
連携協定を締結しています。

その他の窓口のご案内

★千葉いのちの電話

仕事、家族、生き方、人間関係など さまざまな悩みをお話してください。

☎ **043-227-3900** 24時間365日受付

★よりそいホットライン

どんなひとのどんな悩みにも 専門の相談員と一緒に解決する方法を探します。

☎ **0120-279-338** 24時間365日受付

【メール・チャット相談URL】 <https://comarigoto.jp>

