

生きづらさを感じている方へ
あなたのきもち、話してみませんか？

電話相談

生きる支援相談窓口

(松戸市健康推進課)

精神保健福祉士・保健師がお話を伺います。

☎ 047-703-9293

月曜～金曜 9時～16時30分

(祝日・年末年始を除く)

生きるのが
つらい

死別の
悲しみ

苦しい

心の内を
聴いてほしい

誰に話せばよいか
分からない

他にもあなたが話せる窓口があります

NPO法人自殺対策支援センター

ライフリンク

【電話】#いのちSOS

☎ 0120-061-338

24時間 365日



【SNS】生きづらびっと

月・金 6時～22時30分

(22時まで受付)



日・火・水・木・土 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
Web空間

「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)

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ください。

☎ 043-227-3900

24時間 365日

※インターネット、LINE、
対面相談(千葉県在住の方)
にも対応しています。



よりそいホットライン

どんなひとの悩みにもよりそって
一緒に解決する方法を探します。

☎ 0120-279-338

24時間 365日

※FAX、チャット、SNS での
相談にも対応しています。



※松戸市はライフリンクと連携協定を結んでいます

令和8年7月 松戸市健康推進課