

# 相談してしてみた。 少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。

匿名でも大丈夫です。

電話でも、SNSでも相談できます。



**相談窓口はこちら**  
電話やSNSで相談ができます。



**まもろうよこころ**

**検索**



**3月は自殺対策強化月間です。**