

あなたは「助けて」を言えていますか？

“受援力”[※]を高めよう！

SNS 相談窓口一覧



香川県ゲートキーパー
推進キャラクター
「きーもん」

心のケア相談@香川



相談時間：毎日 17 時～24 時（受付は 23 時 30 分まで）
対象者：香川県内在住又は県内に通勤・通学している方



香川県健康福祉部障害福祉課

働く人の「こころの耳 SNS 相談」



相談時間：土曜日・日曜日 10 時～16 時（受付は 15 時 30 分まで）
月曜日～金曜日 17 時～22 時（受付は 21 時 30 分まで）
対象者：働く方やそのご家族、企業の人事労務担当者の方



厚生労働省



生きづらびっと



相談時間：月・金曜日 6:00～22:30（受付は 22:00 まで）
日・火・水・木・土曜日 8:00～22:30（受付は 22:00 まで）
対象者：誰でも



NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク



こころのほっとチャット



相談時間：毎日 7:00～23:50（受付は 23:00 まで）
対象者：誰でも



NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア



あなたのいばしょチャット



相談時間：24 時間 365 日
対象者：誰でも



NPO 法人 あなたのいばしょ



BOND プロジェクト



相談時間：月・水・金・土・日曜日 14:00～22:00
（受付は 21:30 まで）
対象者：10 代 20 代の女性



NPO 法人 BOND プロジェクト

