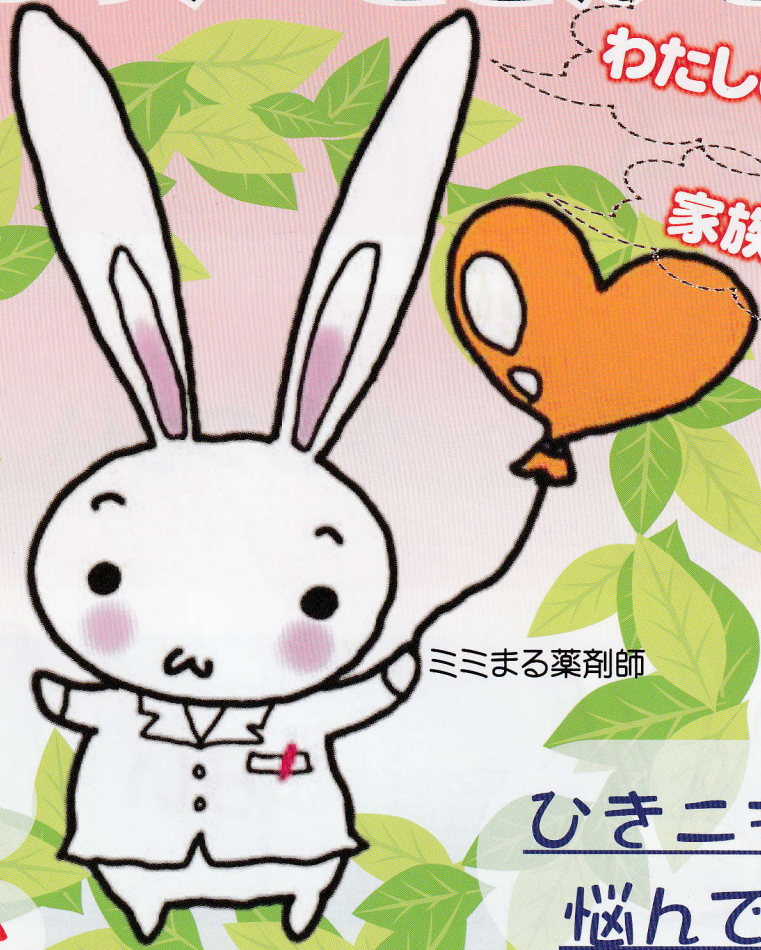


# ひとりで悩まないで あなたの声をきかせて

困っている  
こと

わたしのこと

家族のこと



三三まる薬剤師

食欲がない

眠れない

ひきこもりで

悩んでいる

誰かに話をきいてほしい

## 電話相談

★ 仙台いのちの電話

☎ 022-718-4343 24時間対応 年中無休

★ よりそいホットライン

☎ 0120-279-226 24時間対応 年中無休

「自殺対策 相談窓口」(厚生労働省) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/index.html)を加工して作成

## ひきこもりに関する相談窓口

★ 仙台市ひきこもり地域支援センター (ほわっと・わたげ)

☎ 022-285-3581 平日10:00~17:00

・電話相談 ・面接相談 (要予約)  
・訪問支援 (要予約) ・家族教室など

## SNS相談

★ LINE

「生きづらびっと」  
友達追加

