



ひとりで悩まないで  
もつとあなたの声を  
聴かせてください

平成22年4月15日(木) 14時スタート！  
”自殺の悩み”を抱える方のための相談電話です。

東京都自殺相談ダイヤル  
こころといのちのほっとライン

0570-087478

はなしてなやみ

14時～22時（受付は21時半まで）、年中無休

※相談料は無料です（別途通話料がかかります）