

ひとり
で
つらい
気持ち
を
抱えて
いませんか？



北海道	旭川 0166-23-4343	盛岡 019-654-7575	近畿	三重 059-221-2525	関西	06-6772-1121 ●
東北	北海道 011-231-4343 ●	仙台 022-718-4343 ●		滋賀 077-553-7387	神戸	078-371-4343
	あおもり 0172-33-7830	山形 023-645-4343		京都 075-864-4343 ●	はりま	079-222-4343
	秋田 018-865-4343	福島 024-536-4343		奈良 0742-35-1000 ●	和歌山	073-424-5000
関東	群馬 027-212-0783	千葉 043-227-3900 ●	中国	鳥取 0857-21-4343	山口	0836-22-4343
	栃木 028-643-7830 ●	東京 03-3264-4343 ●	四国	島根 0852-26-7575	香川	087-833-7830 ●
	足利 0284-44-0783	東京多摩 042-327-4343		岡山 086-245-4343 ●	愛媛	089-958-1111
	茨城 029-855-1000 ●	東京英語 03-5774-0992		広島 082-221-4343 ●	高知	088-824-6300
	茨城・水戸 029-350-1000	川崎 044-733-4343 ●	九州	北九州 093-653-4343 ●	大分	097-536-4343 ●
	埼玉 048-645-4343 ●	横浜 045-335-4343 ●	沖縄	福岡 092-741-4343 ●	宮崎	0570-783-556
中部	山梨 055-221-4343	名古屋 052-931-4343 ●		佐賀 0952-34-4343 ●	鹿児島	099-250-7000 ●
	静岡 054-272-4343	新潟 025-288-4343 ●		長崎 095-842-4343	沖縄	098-888-4343
	浜松 053-473-6222	長野 026-223-4343		熊本 096-353-4343 ●		
	岐阜 058-277-4343	松本 0263-88-8776				

● — 24時間受信センター

日本いのちの電話連盟加盟センター一覧

いのちの電話の拠点は全国各地に広がっています

※2024年6月現在

ひとり
で
悩まず
誰か
に話
して
みま
せん
か



苦しいとき
悲しいとき
不安なとき
孤独なとき
話せる人がいないとき

自殺予防いのちの電話 通話無料 16:00~21:00 **0120-783-556** 毎月10日は24時間受付(8:00~翌朝8:00)

社会福祉法人 <https://kobe-lifeline.org>

神戸いのちの電話 **078-371-4343**

8:30~20:30(平日)
8:30~16:00(日・祝)
8:30~24時間受付(第2・3・4金・土)