

ひとりで悩まず相談を

電話相談

更新：2026年 8月

京都府自殺ストップセンター

電話番号	0570-783-797
相談対応日時	年中無休（24時間）

よりそいホットライン

電話番号	☎ 0120-279-338
相談対応日時	年中無休（24時間）

京都自死・自殺相談センター Sotto

電話番号	075-365-1616
相談対応日時	金・土曜日（19時～25時）

チャイルドライン ※18才までの子どもがかける電話

電話番号	☎ 0120-99-7777
相談対応日時	毎日（16時～21時）

京都いのちの電話

電話番号	075-864-4343
相談対応日時	年中無休（24時間）

いのちの電話（ナビダイヤル）

電話番号	0570-783-556
相談対応日時	毎日（10時～22時）

いのちの電話（フリーダイヤル）

電話番号	☎ 0120-783-556
相談対応日時	毎日（16時～21時） 毎月10日（8時～翌日8時）

その他

○そのほかの相談先は「厚生労働省 まもろうよ こころ」で検索してください。

○小中高校生の皆さんは、ご家族、学校や塾の先生、スクールカウンセラーなど信頼できる身近な大人に相談してみてください。

○大学生の方は、大学の学生相談や保健センターを利用してみてください。

ゲートキーパーの役割

気づき

家族や仲間の「いつもと違う」
変化に気づいたら……

声かけ

一歩、勇気を出して
声をかけてみましょう。

何か悩んでる？
よかったら話してみて



なんか元気がない
けど、大丈夫？

etc.

傾聴

本人の気持ちを尊重して
耳を傾けてください。

※本人を責めたり、安易に励ましたり、
相手の考えを否定することは避けましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談することを
促しましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、
見守ってあげてください。