

～山形市からのお知らせです～



生きているのがつらい

誰にも悩みを  
うちあけられない

## ひとりで抱え込まずに相談してください

山形市には、生きづらさを感じている方のための相談窓口があります。  
相談しやすい方法で、お気軽にご相談ください。



### 山形市健康増進課

保健師・精神保健福祉士などの専門職が  
お話を伺います。

☎023-616-7275

月曜から金曜 8時30分～17時15分

### 特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク

毎日、電話やLINEで相談出来ます。

【電話】

☎0120-061-338

月・木・金曜 24時間受付

火・水・土・日曜 6時～24時

【LINE】

### 生きづらびっと

月・水・金曜

11時～22時30分（22時まで受付）

火・木・日曜

17時～22時30分（22時まで受付）

土曜

11時～16時30分（16時まで受付）

※受付時間については変更される場合がございますので、  
ご確認ください。



相談者を協力して支援するため、  
山形市とライフリンクは、  
連携協定を締結しています。

### その他の窓口のご案内

○よりそいホットライン(悩み全般)

電話 0120-279-338 FAX 03-3868-3811

※チャットやSNSによる相談にも対応（24時間・年中無休）

○山形いのちの電話

電話 023-645-4343（13:00～22:00）年中無休

フリーダイヤル（毎月10日）

電話 0120-783-556（24時間）



令和5年3月8日作成