

いのちの電話は  
あなたの気持ちが楽になる  
電話です

大丈夫だよ！  
ひとりぼっちじゃないよ。  
話を聴かせて。

もやもやを解消したい時  
イライラした時  
悲しくなった時  
泣きたい時  
悔しい思いをした時  
誰にも話をできない時

## 予約制フリーダイヤル TEL:0120-556-189

予約された日時に福島いのちの電話からあなたに  
電話をします(予約は3日前まで)

## メール相談

福島いのちの電話のホームページから  
相談フォームで(5日以内に返事をします)



ひとりぼっちで悩まずに

TEL 024-536-4343

年中無休(相談時間)午前10時～午後10時  
(毎月第2土曜日は午前10時～翌日午前10時まで)

自殺予防いのちの電話フリーダイヤル

TEL 0120-783-556

(相談時間) 毎月10日 午前8時～翌朝8時

ナビダイヤル

TEL 0570-783-556

(相談時間) 午前10時～午後10時

## 社会福祉法人 福島いのちの電話

事務局

〒960-8691 福島中央郵便局私書箱15号  
TEL.024-536-0032 FAX.024-536-2840



ホームページ  
<http://www.fukushima-inochi.com/>  
ツイッター  
[http://twitter.com/fukushima\\_inochi](http://twitter.com/fukushima_inochi)

