



## メール相談のご案内



### 岐阜いのちの電話とは？

岐阜いのちの電話は、さまざまな困難をかかえてひとりで悩み、苦しみ、生きる力を失いかけている人々と電話やメールを通して心を通わせ、再び生きる喜びをとりもどされることを願い活動しています。

### メール相談とは？

なかなか悩みは打ち明けられないものです。また、自分の気持ちを話し言葉でうまく伝えるのが苦手…という若い方も増えています。

岐阜いのちの電話では、このような方々を対象にメールでの相談を受けています。必要事項を記入して送信してください。原則として5日以内に返信します。相談は無料です。あなたのメールアドレスや相談内容は秘密厳守します。

### どうやって相談すればいいの？

[inochi-mail@ktroad.ne.jp](mailto:inochi-mail@ktroad.ne.jp) 宛に下記のことを書いて送信してください。携帯電話、スマホからでも送信できます。

- ① ハンドル名(ニックネーム)
- ② 返信用メールアドレス  
(注)送信された相談メールのアドレスと異なる場合に記入してください。
- ③ 性別(男・女・その他)
- ④ 年代(10代、20代、30代、40代、50代以上 から選んで記入)
- ⑤ 都道府県名
- ⑥ 相談内容(日本語で、おおよそ1000字まで)

#### ◆注意事項◆

- 相談は3回できます。その後、希望に応じ専用電話による相談を2回までお受けします。
- メールはテキスト形式で送信してください。画像その他のファイルが添付されている場合は返信できません。



岐阜いのちの電話 電話相談:058-277-4343

相談時間 毎日 午後7時から午後10時まで

第1・第3 金曜日 午後7時から連続24時間

毎月10日朝8時から翌日朝8時までは、フリーダイヤルで相談できます(自殺予防)

0120-783-556

