



2025年1月31日  
東日本旅客鉄道株式会社

## 「JR東日本♥生きる支援」の取り組みについて

JR東日本では、政府が3月を「自殺対策強化月間」と定めて自殺対策の啓発活動などを実施することに合わせ、「JR東日本♥生きる支援」の取り組みとして、自殺に追い込まれようとしている人が生きることを選択できるように各種啓発活動を実施します。

### 1 「いのちのホットライン」の開設

一般社団法人日本いのちの電話連盟と共催で電話相談窓口を設置します。

- ・実施日 … 2025年3月15日（土）、16日（日） 16時00分～21時00分
- ・電話番号 … フリーダイヤル 0120-556-834 こころ-やさしい  
556-834
- ・場所 … JR東日本 本社ビル内

### 2 厚生労働省が実施する「自殺対策強化月間」の啓発活動への協力

主要各駅に厚生労働省が制作したポスターを掲出します。

- ・実施日 … 2025年2月上旬～

### 3 駅構内デジタルサイネージ等の放映

主要各駅に設置しているデジタルサイネージ等に「いのちのホットライン」開設の告知や厚生労働省・東京都・千葉県が制作したポスター、各団体の相談窓口を放映します。

- ・実施日 … 2025年2月上旬～3月16日（日）

### 4 電車内デジタルサイネージの放映

電車内デジタルサイネージに自殺予防の動画放映を予定しています。

- ・放映期間 … 3月中旬頃
- ・実施線区 … 山手線、中央快速線、京浜東北・根岸線、京葉線、埼京線、横浜線、南武線、常磐線各駅停車、中央・総武線各駅停車、横須賀・総武快速線

## 5 特設サイト開設

「いのちのホットライン」開設の告知および「JR 東日本♥生きる支援」の取り組みに協賛いただいている各団体の相談窓口を掲載します。

- ・ 開設期間 … 2月1日（土）～3月31日（月）
- ・ 特設サイト … <https://www.jreast.co.jp/ikirushien/>

## 6 ティッシュ配布

「いのちのホットライン」開設の告知と特設サイトのQRコード、各団体の相談窓口を掲載したティッシュを駅などで配布します。

- ・ 配布期間 … 2月中旬～3月14日（金）
- ・ 配布個数 … 約5.5万個



心がもやもやしたり、ざわついたら、電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら まもろうよこころ



3月は自殺対策強化月間です。

【厚生労働省制作のポスターイメージ】

JR東日本は「生きる支援」の取り組みを行っています

**JR東日本いのちのホットライン**

3月15日(土)・16日(日)  
16:00~21:00

こころ やさしい  
**0120-556-834**

電話での相談はこちら

|  |  |                     |
|--|--|---------------------|
|  | 一般社団法人<br>日本のちの電話連盟<br>16:00~21:00<br>(毎月10日 8:00~翌8:00)<br>2025年3月10日(月)8:00~<br>2025年3月17日(月)8:00      | <b>0120-783-556</b> |
|  | 特定非営利活動法人<br>(認定NPO)<br>国際ビフレンダーズ<br>東京自殺防止センター<br>20:00~翌2:30<br>(月曜日 22:30~翌2:30)<br>(火曜日 17:00~翌2:30) | <b>03-5286-9090</b> |

チャット・SNSでの相談はこちら

- あなたのいばしょ [ibashoChat.org](https://ibasho.jp/) **あなたのいばしょチャット相談**
- こころのほっとチャット [LINE / Facebook / WEBチャット](https://www.kokoro.jp/)

関係HPのご紹介

～こころのオンライン避難所～  
報道やSNSに晒れて、つらくなったら  
思い思いに、こころを休ませよう

【特設サイトイメージ】

～JR東日本は「生きる支援」の取り組みを行っています～

**JR東日本いのちのホットライン**

3月15日(土)、16日(日)  
16:00~21:00

こころ やさしい  
**0120-556-834**

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   |  |  |
| 一般社団法人<br>日本のちの電話連盟<br><b>0120-783-556</b><br>16:00~21:00<br>(毎月10日 8:00~翌8:00)<br>2025年3月10日(月)8:00~<br>2025年3月17日(月)8:00 | 特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ<br>東京自殺防止センター<br><b>03-5286-9090</b><br>20:00~翌2:30<br>(月曜日 22:30~翌2:30)<br>(火曜日 17:00~翌2:30) | あなたのいばしょ<br>ibashoChat.org<br><b>あなたのいばしょ<br/>チャット相談</b><br>24時間365日、「その場」で誰でも<br>無料匿名でお話できます。 | こころのほっとチャット<br>9:00~11:50、12:00~15:50、<br>17:00~20:50、21:00~23:50<br>(月曜日 4:00~6:50) |
| いのちの電話 <input type="button" value="検索"/>   |   | あなたのいばしょ <input type="button" value="検索"/>   | こころのほっとチャット <input type="button" value="検索"/>  |

【駅構内デジタルサイネージイメージ】