

生活環境の変化等で  
ストレスを抱えている

誰に相談していいか  
わからない



先のことを考えると  
気分が落ち込む

何をしても  
楽しくないと感じる

なんだか取り残されている  
気がする

誰かに話をきいてほしい

こころに不安や悩みを抱えていませんか？

ひとりで悩まずお電話ください。匿名でご相談いただけます。

# ならこころのホットライン

< 自殺予防のための相談窓口 >

※電話番号のおかけ間違いにご注意ください

# 0742-81-8527

(一社) 奈良県臨床心理士会に委託

平日夜間 (16:00 ~ 20:00)

土日祝日 (9:00 ~ 20:00)

※受付は 19:30 まで

平日の昼間 (9:00 ~ 16:00) は、

奈良県精神保健福祉センターの

自殺予防のための相談窓口

(0744-46-5563) もご利用ください。



奈良県