

9月10日から9月16日は自殺予防週間です

つらいときは、
ひとりで悩みを抱え込まず
相談してください。



眠れない

怒りやすくなった

生きることがつらい
気持ちになっている



食欲がない

不安を感じる

□数が減った



ひきこもりがち



長期休暇明けに
学校や仕事に行くことが
つらいと感じる

このような心身の不調や、悩みをお持ちの方、困っている方は、どうかひとりで抱え込まずに、まずは身近な人に相談してください。もし、身近な人に話しづらい時は、相談窓口もありますので気軽に相談してください。

相談窓口一覧

相談するだけで気持ちが楽になることもあります。



ならこころのホットライン

死にたいと思うほどつらい気持ちになった人などの、さまざまなこころの悩みの相談ができます。

0744-46-5563 平日9時～16時

0742-81-8527 平日16時～20時
※受付は19時30分まで 土日祝9時～20時

電話教育相談「あすなろダイヤル」

不登校やいじめなど学校生活で悩み、子育てなど家庭生活での悩みの相談ができます。

0744-34-5560 24時間365日

※平日9時～17時以外は「奈良いのちの電話」に転送されます。

メール相談「悩みならメール」

学校生活・家庭生活・友達や進路に関する悩みをメールで相談できます。

詳しくは学校で配布されている周知カードをご覧ください。

✉ soudan@soudan-nara-mail.jp

※県内小学生・中学生・高校生などの本人が対象

奈良いのちの電話

いのちの電話は、孤独や不安で悩んでいる人のための相談ダイヤルです。

0742-35-1000 24時間365日

奈良いのちの電話
「よりそいの会あかり」

大切な人を自死で亡くされた人たちが、安全に安心して話をし、苦しみを分かち合える場を用意しています。

0742-35-7200 毎週火曜日10時～16時

0742-93-8397
毎週木曜日13時30分～16時30分

ひとりで悩まず
相談してください



奈良県自殺対策推進
キャラクター
ココならちゃん