

あなたの悩み話してみませんか？

ひとりで悩んでいませんか？こんなことはありませんか？

夜が眠れない

食欲がない

疲れがとれない。
疲れやすい。

気力がない

むなしい。生きていても
意味がないと思う

人に会いたくない

仕事や学校に行き
たくない

最近ささいなこと
でもイライラする



誰かに話しをしてみたら、きっと少し
気持ちが楽になるかもしれません。ひと
りで悩まないで、話してみませんか？

天理市健康推進課(保健センター)

電話 0743-63-9276(直通)

FAX 0743-62-7697

厚生労働省のHPで働き盛りの人のメンタルチェックも出来ます。

厚生労働省 「みんなのメンタルヘルス」へリンク

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

各種相談



子育てに関する相談

- 児童家庭支援センターてんり
子育てや子どもの成長について、気軽に御相談ください。
電話 63-8162
- 家庭児童相談室
虐待かなと思ったら、お電話ください。
電話 63-1001(内線 772)
- 教育総合センター
いじめ・不登校など教育相談を実施
電話 63-0316
- 天理市健康推進課(保健センター)
妊娠中から子育てまで、保健師や助産師、発達相談員等が相談に応じます
電話 63-9276

自殺予防

- 奈良いのちの電話
社会福祉法人
24時間年中無休
電話 0742-35-1000
- なら自死遺族こころのホットライン
(自死遺族・自殺予防の相談)
奈良県精神保健福祉センター
平日 10:00~16:00
電話 0744-46-5563

子ども・若者総合相談

- 夢てんり
ニート・引きこもり等で社会に出られない等の相談
電話 62-4222

女性のための相談

- 天理市市民総活躍推進課
こころの相談(予約制)
電話 63-1001(内線 429)

人権相談

- 人権に関する相談
電話 65-0130
人権センター

法律相談

- ※要予約
○弁護士による相談、司法書士による相談
天理市市民総活躍推進課
電話 63-1001(内線 429)

*詳細は、奈良県のホームページ(保健予防課)および天理市ホームページの各担当課の内容をご覧ください