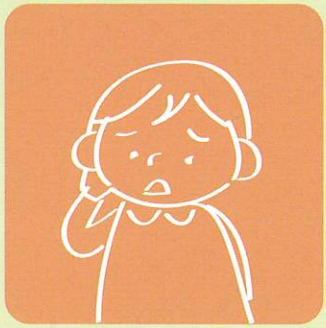
ならこころのホットライン

＜ 自殺予防のための相談窓口 ＞

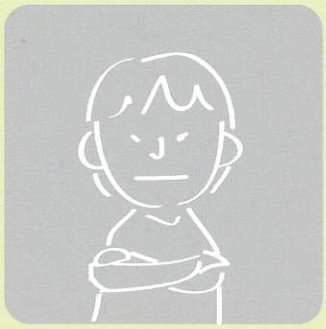
誰に相談していいかわからない



誰かに話をきいてほしい

何をしても楽しくないと感じる

先のことを考えると気が沈む



取り残されている気がする

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。

※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（16:30 ～ 20:00）　土日祝日（9:00 ～ 20:00）
（※受付は 19:30 まで）

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。平日昼間（9:00 ～ 16:30）※当面受付は 16:00 まで

奈良県