

# 「ならこころのホットライン」

新型コロナウイルス感染症の影響で心に不安や悩みを抱えている方の相談にも対応できるよう拡充しました。

ひとりで悩まずお電話ください。(匿名可)



- 外出するのが不安…
- 生活環境の変化等でストレスを抱えている…
- ずっと家にいて息が詰まる…
- 先のことを考えると気分が落ち込む…

時間帯により下記の電話番号へご相談ください。

## 「ならこころのホットライン」

平日昼間: 9時～16時 **0744-46-5563**

奈良県精神保健福祉センターが実施

## 「ならこころのホットライン」 with コロナ

平日夜間: 16時～20時  
土日祝日: 9時～20時 **0742-81-8527**

※いずれも受付19時半まで

(一社) 奈良県臨床心理士会に委託