

ならこころのホットライン

新型コロナウイルスの感染拡大が長期化するなか、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。



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…
誰かに話をきいてほしい…

電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

ならこころのホットライン

平日夜間

(16:00～20:00)

※受付は 19:30 まで

土日祝日

(9:00～20:00)

※受付は 19:30 まで

0742-81-8527

<(一社) 奈良県臨床心理士会に委託>

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) もご利用下さい。