

# こころのサインに気づいてますか

～3月は自殺対策強化月間です～

最近気分が落ち込んだりしていませんか。  
あなたのこころの健康をチェックしてみましょう。

奈良県自殺対策推進  
キャラクター  
ココならちゃん



## セルフチェックシート (最近2週間の状態)

- ① 毎日の生活に充実感がない
  - ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
  - ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
  - ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
  - ⑤ わけもなく疲れたような感じがする
- 2つ以上  
該当** →
- ⑥ 死について考えることが何度もある
  - ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
  - ⑧ 最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある
- 1つ以上  
該当** →

**早めに  
相談しましょう。**

無料で相談できる  
窓口もあります。

出典：厚生労働省「うつ対応マニュアル」

**まずは誰かに話してみてください。話すことで気分が楽になることもあります。**

## 無料相談窓口 (匿名可)

### なら こころのホットライン

なら こころのホットライン  
☎0744-46-5563 (平日9時～16時)  
なら こころのホットラインwith コロナ  
☎0742-81-8527  
(平日16時～20時、土曜・日曜・祝日9時～20時  
いずれも受付19時30分まで)

新型コロナウイルス感染症をはじめ、心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。  
時間帯により上記の電話番号にご相談ください。

### 奈良いのちの電話協会

☎0742-35-1000 (24時間365日)  
生きる希望や自信を取り戻すため、さまざまなこころの悩みの相談に応じています。

### 奈良いのちの電話 よりそいの会あかり事務局

☎0742-35-7200 (火曜日10時～16時)  
☎0742-93-8397 (木曜日13時30分～16時30分)  
大切な人を自死で亡くした人の思い、体験や願いを語り合い、気持ちを整理していく場です。



### 電話教育相談「あすなろダイヤル」

☎0744-34-5560 **年中無休**  
(平日9時～21時、土曜・日曜・祝日9時～19時)  
不登校やいじめなど学校生活での悩み、子育てなど家庭生活での悩みを相談できます。

### メール相談窓口「悩みならメール」

✉ [soudan@soudan-nara-mail.jp](mailto:soudan@soudan-nara-mail.jp)

学校や家庭、友だちや進路などに関する悩みを相談できます。  
(中・高生等本人対象)



### ハローワークでほっとコーナー

**ハローワーク奈良** 休日を除く金曜日  
(奈良市法蓮町387(奈良第3地方合同庁舎1F))  
**ハローワーク大和高田** 休日を除く水曜日  
(大和高田市池田574-6)

ともに13時30分～16時30分(1回あたり約30分)

職場・家庭での悩みや、借金・収入の問題など、暮らしと仕事に関する様々な悩みに弁護士が無料で相談に応じます。  
\*直接ハローワークへお越しください。予約制ではありませんのでお待ちいただく場合があります。