



奈良県自殺対策
推進キャラクター
「ココならちゃん」

大切ないのちを 守るために

3月は自殺対策強化月間です



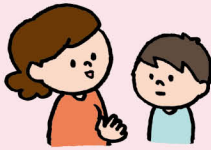
声をかけてみましょう

弱気な言葉だけでなく、「食事量が減った」「疲れた顔をしている」「ため息が目立つ」など、家族や仲間が「いつもと違う」ことはありませんか？

一人で大きな悩みを抱えて精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。「いつもと違う」と思ったら、勇気をだして声をかけてみましょう。

① 気づいて声をかける

「眠れてますか？」など、体調のことを切り口に声をかけると話しやすくなります



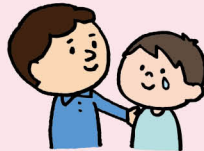
② じっくりと聴く

何も言わなくてもいいのです。肯定する気持ちで聴いてください



③ ねぎらう

話してくれたことをねぎらうと、話した人は気持ちが楽になります



④ 受診・相談へ

少し落ち着いたたら、心配していることを伝え、受診や相談をすすめてください



一人で抱え込まずにまずは相談を

いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしませんか？そんなときは、一人で悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。

県内には、さまざまな悩みに関する相談窓口があります。お気軽に相談してみてください。

奈良いのちの電話協会

0742-35-1000 (24時間365日)

自殺をなくすため、さまざまなこころの相談に応じています。

なら こころのホットライン

0744-46-5563 (平日9時～16時)

「死にたい」と思うほどつらい気持ちになった人などの、さまざまなこころの悩みの相談ができます。

奈良いのちの電話 よりそいの会あかり 事務局

0742-35-7200 (毎週火曜日10時～16時)

自殺で大切な人を亡くした人の思い、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

(平日9時～21時、土日祝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が相談できます。

ハローワークでほっとコーナー

0744-47-2251

(相談は県精神保健福祉センターで受付)

ハローワーク奈良 休日を除く毎週金曜日

ハローワーク大和高田 休日を除く毎週水曜日

13時30分～16時30分

労働問題や、借金・多重債務・収入の問題、家庭問題などに関して相談できます。

メール相談窓口「悩みならメール」

soudan@soudan-nara-mail.jp

学校や家庭、友だちや進路などに関する悩みが相談できます(中・高生対象)。

ほかにも、身体の不調については、かかりつけ医などの医療機関に相談しましょう。