

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～

「こころの病気」のサインに気づいていますか？
「うつ病」などの精神疾患は、自殺の危険性を高めます。
あなたのこころの健康をチェックしてみましょう。

うつ状態のセルフチェック (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
-
- ☐ 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

出典：厚生労働省「うつ対応マニュアル」

2つ以上

早めに
医療機関などに
相談しましょう。

無料で相談できる
窓口もあります。

1つ以上

奈良県自殺対策推進
キャラクター
ココならちゃん



相談窓口

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。

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。



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 休日を除く金曜日

ハローワーク大和高田 休日を除く水曜日

ともに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。

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悩みの相談に応じています。

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。

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)

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)

大切な人を自殺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。