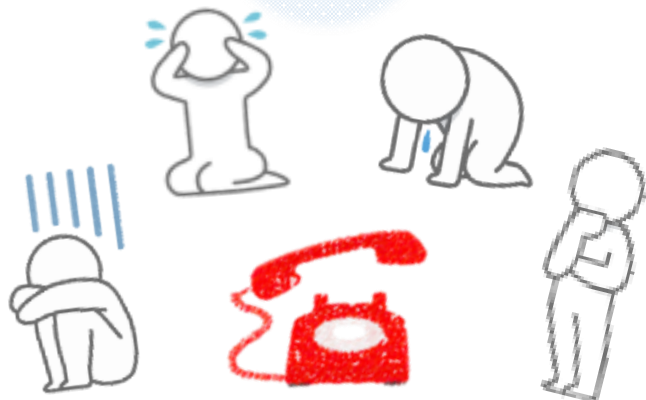


眠れない 生きるのがつらい
苦しい 未来がこわい 寂しい
消えたい 辞めたい
誰か助けて



「その思い、聴かせてください」

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556

電話された地域により相談窓口が変わります(右面参考)

あなたの“声”を
待っています。

「兵庫県マスコット はばタン」



■兵庫県(神戸市以外)

兵庫県こころの健康電話相談

(TEL:078-252-4987)

火～土 9時30分～11時30分

13時00分～15時30分

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

(TEL:078-382-3566)

月～金 18時00分～翌8時30分

土・日・祝日 24時間

■神戸市内

自殺予防とこころの健康電話相談

(TEL:078-371-1855)

月～金 10時30分～16時30分

心の健康相談を中心に、広く自殺予防につながるよう、精神保健福祉士や臨床心理士等がご相談に応じます。電話相談だけでは対応が難しい場合には、最も適した他の保健機関や法律相談窓口などを紹介します。



その他の相談窓口一覧は
←こちらをご覧ください。

29健P4-008A6