

あなたはひとりでは ありません

あなたのいまの気持ちをお聞きしたり
相談をお受けする相談機関があります。

気持ちがつらいときには
少し話すだけで楽になれることもあります。

いまの気持ちを話すことで、
新しい道を見つけるヒントになることもあります。

どうか知ってください。
あなたは、決してひとりじゃないことを。

そして聞かせてください。あなたの思いを。
あなたの電話をお待ちしています。

京都市こころの健康増進センター

〒604-8845

京都市中京区壬生東高田町1-15

<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>

さまざまなこころの健康に関する不安、
心配ごとなどの相談をしたい…
そんなときはお気軽にお電話ください。

☎075-314-0874

相談専用電話：9時～12時・13時～16時
(土・日・祝日・年末年始を除く)



われらは京都市の
ゲートキーパーズ



平成25(2013)年9月発酵 京都市印刷物第254355号



京都市自殺対策
シンボルマーク

自死遺族・自殺予防こころの相談電話

きょう・こころ・ ほっとでんわ



京都市こころの健康増進センター

きょう・こころ

自死により親しい人を失ったつらさをお聞きする電話があります。
一緒に考えながら気持ちを整理していきましょう。
必要なときは面接をさせていただくこともあります。

自死により親しい人を亡くされたご遺族に限らず、「死にたい」と感じるほどのつらい気持ちを聞かせていただくための電話です。

まずは、ご相談ください。
お話によって、より適切な機関があれば、ご紹介することもあります。

あなたはひとりでは ありません

あなたのいまの気持ちをお聞きしたり相談をお受けする相談機関があります。

気持ちがつらいときには少し話すだけで楽になれることもあります。

いまの気持ちを話すことで、新しい道を見つけるヒントになることもあります。

どうか知ってください。
あなたは、決してひとりじゃないことを。

そして聞かせてください。あなたの思いを。
あなたの電話をお待ちしています。



きょう・こころ・ほっとでんわ

自死により親しい人を失ったつらさをお聞きする電話があります。一緒に考えながら気持ちを整理していきましょう。必要なときは面接をさせていただくこともあります。

自死により親しい人を亡くされたご遺族に限らず、「死にたい」と感じるほどのつらい気持ちを聞かせていただくための電話です。

まずは、ご相談ください。お話によって、より適切な機関があれば、ご紹介することもあります。

ひとりで悩まないで
お電話ください



ほっとでんわ

☎075-321-5560

受付時間：月曜日 9時～12時／火曜日 9時～12時／
木曜日 13時～16時（祝日・年末年始を除く）

※通常の電話通話料がかかります。
※臨床心理士、保健師、精神保健福祉士、看護師の資格を持つ
相談員が応じます。

大切なひとを 自死で亡くされた方へ

大切なひとを失ってしまうという悲しい出来事は、こころやからだにさまざまな変化をもたらします。

「私のせいでは…」と自分を責める。
眠れない、食欲がわかない、過呼吸になる、
涙がとまらない、なにも手につかない…

ときには、自分でもコントロールできないほどの感情がわき起こることもあります。でも、大切なひとを失ってしまったのだから、当然です。どうぞ、左の相談電話をご利用ください。

「だれにも言えない、わかってもらえない。」
そう思って、ひとりで抱え込んでいませんか？

あなたと同じような体験をした人たちが集まり、
思いを話し合うカフェがあります。
（詳細は左の電話番号へお問い合わせください。）

自死遺族のフリースペース「こころのカフェ」

同じような体験をした人たちが気持ちを語り合う場です。

場 所 京都市こころの健康増進センター内

開催日時 毎月第1・第3木曜日 13時30分～15時30分

自死遺族のわかちあいの場「こころのカフェきょうと」

自死で家族を亡くされた方たちが、自分の体験や想いを語り、分かちあえる場です。スタッフと個別にお話をすることもできます。日時・会場はHPをご覧ください。

H P http://www.geocities.jp/kokorono_cafe/top.html

☎090-8536-1729

受付時間：18時～21時

