

あした 元気になーれ

ひとりで悩んでいませんか？ 誰かに話してみませんか？
悩みを言葉にすれば、気持ちのくもりが晴れるかもしれません。

- 自死遺族・自殺予防こころの相談電話
「きょう ころろ ほっとでんわ」
電話：075-321-5560（24時間相談対応中）
- 京都いのちの電話
電話：075-864-4343
（24時間相談対応中）
- こころの相談電話
電話：075-314-0874
（月～金曜：9時～12時、13時～16時 / 祝日・年末年始を除く）
- 京都府自殺ストップセンター
電話：0570-783-797
（月～金曜：9時～20時 / 祝日・年末年始を除く）

○ その他の相談窓口は
こころの健康増進センターQ

厚生労働省相談サイト
まもろうよこころQ

発行元・問合せ先
京都市こころの健康増進センター
電話：075-314-0355 FAX：075-314-0504



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

