

## 相談窓口一覧（町内、県内）

### \*大淀町健康こども課 保健センター

不眠やイライラ・気持ちの落ち込みなど「いつもと違う」様子が長引いていたら、ご相談ください。  
保健師等がお話を伺います。

電話 0747-52-9403（平日 8時30分～17時15分）

### \*吉野保健所

こころの問題に関する相談について、精神相談員や保健師が対応しています。

電話 0747-52-0551（平日 8時30分～17時15分）

### \*奈良県精神保健福祉センター

#### 【ならこころのホットライン】

身近な人を自死で亡くされたやりきれない思いや、様々な問題を抱え「死にたい」と思うほどのつらい気持ちによりそいながら、一緒に考えていきます。

電話 0744-46-5563（平日 9時～16時）

電話 0742-81-8527（平日夜間 16時～20時 受付は19時30分まで）

（土日祝日 9時～20時 受付は19時30分まで）

### \*奈良いのちの電話協会

さまざまな悩みをもつ方、生きる望みや氣力を失った方へ、いつでもどこからでもかけられます。

電話 0742-35-1000（24時間 365日）