

気づく つながる 支えるいのち

ほとほと疲れた…

食欲がない

気分が落ち込む

ねむれない

もうどうすることもできない

いじめ

もう死ぬしかない

自分を傷つけてしまう



ひとりじゃない
あなたの悩みを
一緒に考えます

西宮市保健所

TEL 0798-26-3160

受付時間 平日 9:00~17:30

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

TEL 078-382-3566

受付時間 平日 18:00~翌8:30 土日祝日 24時間



西宮市自殺対策事業
ホームページ