

— 城陽市自殺予防対策事業 —

# グリーンコール

自分のこと、大切な人のことで悩んでいませんか？

お気軽にお電話ください

090-1588-1338

毎週月曜日 午後5時～8時

実施期間：平成24年4月23日（月）～平成25年2月25日（月）  
（祝日、12月31日を除く）

## ■ご自身のことで

「誰かに話を聞いてほしい」、  
「誰に相談すればよいかわからない」、  
「自分なんていない方がいいと思う」、  
「死んでしまいたいと思う」など、  
ひとりで抱えずお聞かせください。

## ■ご自身以外のことで

「身近な人の様子が最近おかしい」、

- 仕事のミスや欠勤が増えた
- 口数が減った
- 付き合いが悪くなった
- 元気がない
- 体調不良が続いている
- 服装や髪型が乱れている 等

## こんなことありませんか？

- よく眠れない。  
または眠りすぎることもある。
- 食欲がない。
- ひどく疲れを感じる。
- 毎日の生活に充実感がない。
- 今まで好きだったことに興味が持てない。
- 以前は楽にできていたことができなくなった。
- 死について何度も考えることがある。 等

「うつの友人にどう接してよいか分からない」、  
「職場で、職員への対応に困っている」など、  
まずはご相談ください。

～上記電話相談にて、来所相談のご予約や企業様からの  
ご相談もお受けしています～

注意事項 下記の点をご了承ください。

- ①電話をかけても話し中になる場合があります。
- ②来所相談は、電話相談にてお話を聞きした上で、必要に応じてご予約をお取りいたします。  
（面談ご希望の方は、まずはお電話ください）
- ③電話相談員に医師はおりませんので、医療についての相談は医療機関等の医師にご相談ください。

特定非営利活動法人 で・らいと（城陽市委託事業を実施）  
城陽市自殺予防対策事業