

その気持ち、  
電話で話してみませんか？

さみしい

生まるの  
つらいが

不安…

逃げ  
たい

悲しい

消え  
たい  
しま  
いて  
たい

希望が見えない

眠れない



兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル

078-82-3566

月～金 18:00～翌 8:30 土日祝 24時間

いのち支える兵庫県

