

## ○相談窓口

相談種別	相談窓口名称	電話番号	受付時間	定休日	備考
死にたいくらい つらい気持ち	奈良いのちの電話	0742-35-1000	24時間		
	奈良自死遺族・こころのホットライン	0744-46-5563	平日10時～16時		死にたいと思うほどの つらい気持ちを一緒に 考えます。
こころとからだの 健康(うつ病など の精神疾患や 心身の不調な ど)	郡山保健所	0743-53-2701	平日9時～16時	土日祝、年末年始	統合失調症、うつ病、 アルコール依存症等の 精神疾患について相談 を行っています。
	桜井保健所	0744-43-3131			
	葛城保健所	0745-22-1701			
	吉野保健所	0747-52-0551			
	奈良市保健所	0742-23-6173			
	奈良いのちの電話	0742-35-1000	24時間		