

ひとりで
抱えて
いるなら
お電話
ください



「もうだめだ」と感じている方、少しでも構いません。お話しませんか？

国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

電話相談

(金曜13時~日曜22時)

06-6260-4343



ビフレンダーズチャット

チャット相談 (水曜20:00~24:00)



思いをのせるこころノート

ネット掲示板 (24時間対応)



後援：大阪府・大阪市・大阪府教育委員会・大阪市教育局

※ このポスターは、令和6年度大阪府共同募金配分金を受けて作成したものです。府民（寄付者）のみなさまに感謝いたします。

企画制作：国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター／有限会社オブ・ユース