一般社団法人メンタルさぽーたーず Labo　　困っている人とつらい人に寄り添う無料電話相談

電話相談

死にたい気持ちに寄りそう

消えてしまいたい‥　生きている意味がわからない‥
いなくなりたい‥　つらすぎて何も手に付かない‥

2024 年　開設日時

- 1月12日（金）
- 2月　9日（金）
- 3月　8日（金）

無料電話相談

午前 10 時～午後 1 時

☎ 06-6964-8766

わたしたちはあなたの
お話を聴きます。
相談は無料で、
秘密は守ります。

澤井　登志　（さわいとし）

自殺念慮のある人の気持ちを
専門相談員として、長年受け止めてきた。
どの相談者に対しても、
傾聴と共感の相談姿勢を貫く。
人権擁護士、人権相談員として
人権を守り、たいせつにするスペシャ
「人生に失敗がないと、人生に失敗する」

澤井@コラム

宝塚市・柏原市　自殺対策推進会議委員

高橋　孝子（たかはしたかこ）

生きづらさや葛藤する心の傍らに
長らく寄り添う。
ひとりひとりの選択に信頼をもって
その一歩を応援する。
話し手の心がほんわか温かく
元気づけられる心理カウンセラー。
「あなたは世界でひとりしかいない」

高橋@コラム

認定心理士　心理相談員
厚労省委託自殺予防相談員

対人支援をしている人と対人関係で困っている人のために『聴き・考え・動く』支援を行っています。

〈裏面〉メンタルさぽーたーず Labo 通信　　冬の主催講座