

しんどくなったら、
「かくれが」に一旦かくれてみませんか

… 3月は自殺対策強化月間です

国、地方公共団体、関係団体等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて、相談事業及び啓発活動等を実施しています。

右の『かくれてしまえばいいのです』

(<https://kakurega.lifelink.or.jp/>) は、生きるのがしんどいと感じているあなたのためのWeb空間です。

匿名・無料で24時間いつでも利用することができます。

きえたい、死にたいと感じたときだけではなく、ちょっと疲れた時にくつろいだり、くすっと笑えたり、気分転換したり、どんなときも「かくれが」は迎え入れてくれます。みなさんの居場所の一つに「かくれが」もいかがでしょう。

また保健管理センター（下記）もみなさんの居場所の一つに入れていただけると嬉しく思います。しんどい気持ちや、何か困っていたら小さなことでも遠慮せずお話を聴かせてください。

🌸 神戸大学 保健管理センター

場所：六甲台第2キャンパス 本部棟2階

電話：078-803-5245（平日9時～17時）

URL：<http://www.health.kobe-u.ac.jp/>

他にもあります

○兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

平日18時～翌8時半、土日祝24時間

電話：078-382-3566

URL：<https://hyogo-kokoro.com/>



あなたが
なにかも
いやになってしまった
ときのために、

このよにいるのが
つらくなってしまった
ときのために、

あなたのための
「かくれが」を、
ネットのなか
につくりました。

あなたがもし、
しんどくなったときは、
いつでもかくれに
きてちょうだいネ。

かくれがのあんないにし
むかんけいばあちゃん



生きるのがしんどい あなたのためのWeb空間

かくれてしまえばいいのです

<http://kakurega.lifelink.or.jp>

入口はこちら



制作・運営 LIFE LINK NPO法人 ライフリンク