

あなたを失う悲しみは一生消えない

日本では1997年以来、10年連続で自殺者が3万人という状況が続いています。

「自殺」のダメージは「死」を選んだ本人だけにとどまりません。家族や友人も「大切な人の死を止められなかった」という自責の念に苦しんでいます。その悲しみ、喪失感は一生涯消えることはありません。

励まされてもよけい辛くなるだけ

忙しい毎日。追い詰められて「生きる気力」がなくなってしまったとき、「元気出せよ」と励まされてもよけい辛くなるだけ…。

でも、その辛さは、たぶんこの先ずっと続くわけではないでしょう。自殺を考えたことのある人の多くが「本当に辛い時期をやりすごした後は、不思議と気力が回復してきた」と語っています。

「働く人の電話相談室」へアクセスを

疲れきっているのに眠れない、もう死んでしまいたい。
そんな苦しみを抱えているなら、思いきって電話してみてください。
カウンセラーがあなたの悩みに寄り添って、「辛いとき・苦しいとき」をやり過すお手伝いをします。

悩みは一つではないかもしれませんが、その絡まってしまった糸を一本一本ほどいていくお手伝いをします。具体的な生きるための支援をいっしょに考えます。
あなたに生きてほしいから、明日をいっしょに生きたいから…。

「働く人の電話相談室」

9/10(水) 11(木) 12(金)

あさ 10:00～ よる 22:00

 0120-583358

主催：社団法人 日本産業カウンセラー協会
協力：日本労働組合総連合会(連合)
後援：内閣府
厚生労働省
中央労働災害防止協会
独立行政法人 労働者健康福祉機構
社団法人 全国労働基準関係団体連合会
日本産業カウンセリング学会

9月10日はWHO
(世界保健機構)が
設定した「自殺予防デー」
9月10日～9月16日は
「自殺予防週間」です。



つながれば、 きっと明日も生きられる

あなたを追い詰める長時間・過重労働…
理不尽なパワハラ・複雑な人間関係…

失業、倒産、多重債務、
長時間労働、異常なノルマ、
病気・ケガ、いじめ、離婚、家庭問題……。
あなたの「現実」を受けとめ、
経験豊富なカウンセラーが
「生きるための支援」を
いっしょに考えます。

9月10日は 世界自殺予防デー

9.10世界自殺予防デー(WHO)に
あわせて「働く人の電話相談室」を
開設します。ご家族からの
ご相談も受け付けます。

「働く人の電話相談室」

9/ **10** (水) **11** (木) **12** (金)

あさ 10:00 ~ よる 22:00



0120-583358



主催：社団法人 日本産業カウンセラー協会
協力：日本労働組合総連合会(連合)
後援：内閣府
厚生労働省
中央労働災害防止協会
独立行政法人 労働者健康福祉機構
社団法人 全国労働基準関係団体連合会
日本産業カウンセリング学会