



# 988があなたを サポートする仕組み

重圧に押しつぶされそうですか？  
身近な人について心配ですか？

あなたは一人ではありません。  
昼夜を問わず、いつでも988に  
費用は掛からず、秘密を守ります。  
どんなことでも安心してお話しください。

次のような場合は連絡してください。

- 行き詰まりを感じる、希望が持てない、  
孤独である
- ほんの少しでも自殺を考えている
- 不振に陥っている友人を助けたい
- ただ、誰かに話を聞いてほしい

問題に大小はありません。  
必要な時にはいつでも、サポートが必要です。

988lifeline.orgで詳細をご覧になるか、  
あるいはオンラインでチャットしてください

**TAKE ACTION**  
FOR MENTAL HEALTH

# TAKE ACTION

FOR MENTAL HEALTH



**CaIMHSA**  
California Mental Health Services Authority



有権者の承認を受けたメンタルヘルスサービス法 (Prop. 63) により郡が資金を拠出しています