



tell

NEED TO TALK ?
WE ARE HERE TO LISTEN



1 in 4 people experience mental health issues each year.

毎年、4人に1人が精神的な問題を経験しています。

1 in 6 of working-age adults will experience mental illness due to stress.

現役世代の6人に1人がストレスによる精神疾患を経験すると言われています。

75% of mental illness (excluding dementia) starts before age 18.

精神疾患（認知症を除く）の75%は18歳以前に発症する。

Declining mental health has been a global trend in reaction to the COVID-19 pandemic.

メンタルヘルスの低下は、COVID-19のパンデミックの反動で世界的な傾向になっています。

During the ongoing pandemic disruptions to work, living situations, schools, and daily routines have added additional stressors to everyone, aggravating existing mental health disorders and triggering anxiety and depression for many.



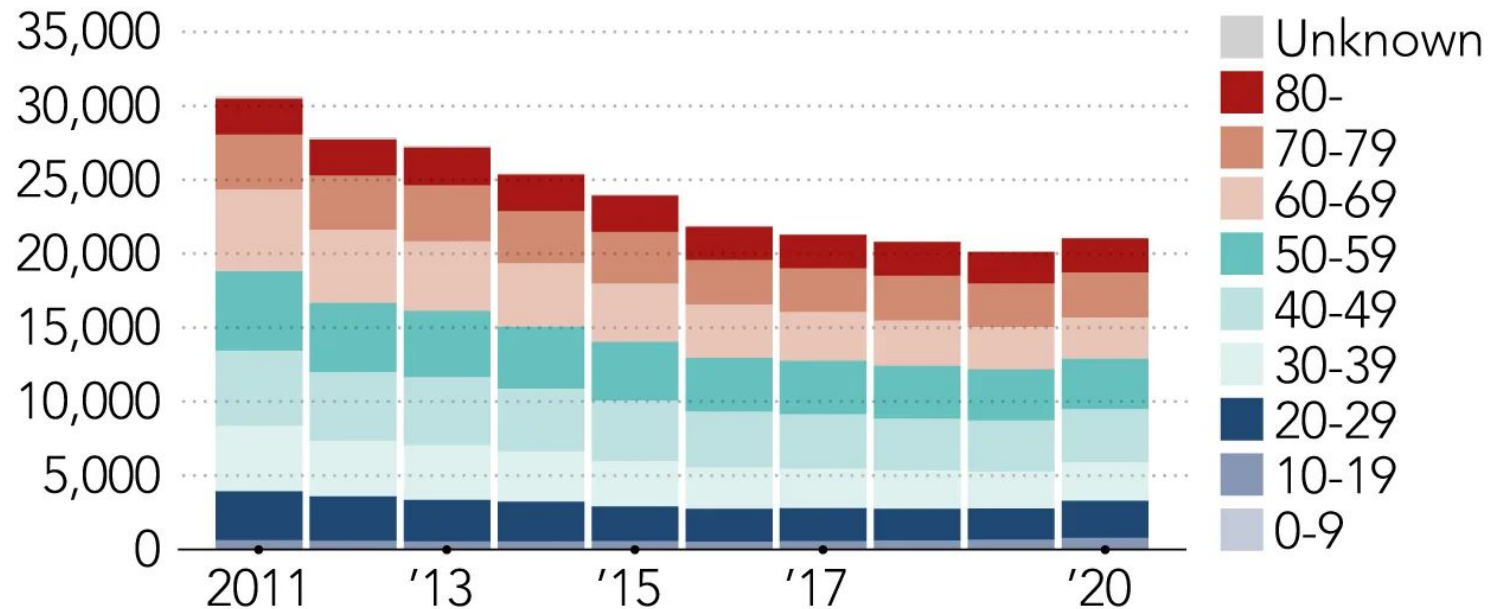
パンデミックにより、職場や生活環境、学校、日常生活に支障をきたし、精神疾患を悪化させ、不安やうつ病を誘発する人も少なくありません。

After a decade of steady decline in Japan, 2020 saw an increase in suicide deaths.

日本では10年間右肩下がりの状態が続いていましたが、2020年に自殺死亡者数が増加しました。

Japan's suicides rise after decade of decline

(Total by age group)



Source: Ministry of Health, Labor and Welfare

We know that that increase has been tied to the COVID-19 pandemic. Therefore, TELL has been increasing our efforts to meet the need for more support amid the crisis.

その増加には、COVID-19の大流行が関係していることが分かっています。そこでTELLでは、危機的な状況の中、より多くの支援の必要性に応えるべく、取り組みを強化しています。

In 2021 in Japan, 21,007 people died by suicide.

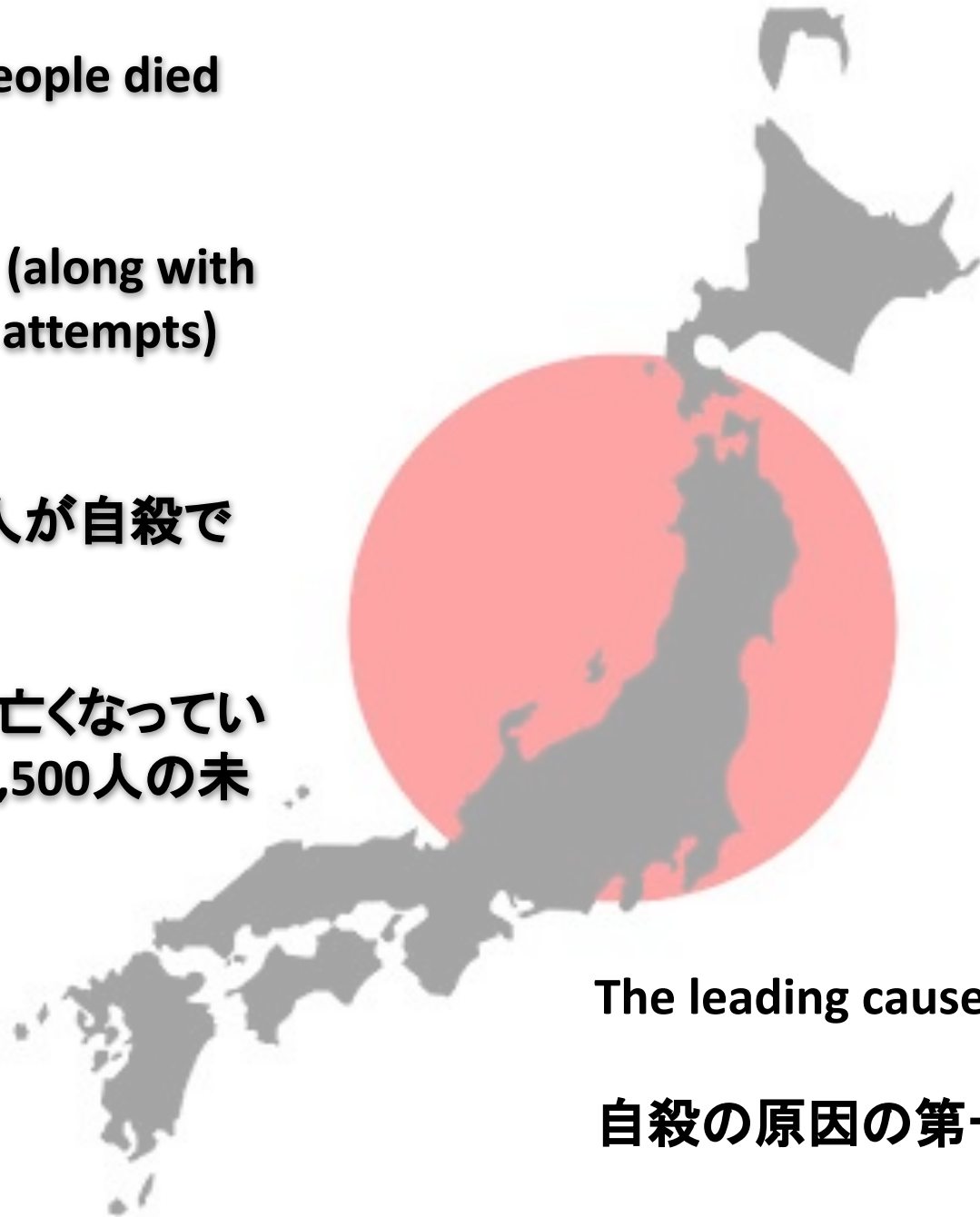
That is just over 58 deaths (along with an average of about 1,500 attempts) every day.

日本では2021年、21,007人が自殺で亡くなっています。

これは毎日58人強の方が亡くなっていることになります(平均約1,500人の未遂とあわせて)。

The leading cause of suicide is depression.

自殺の原因の第一位はうつ病です。





One of the greatest barriers to recovery is the stigma of mental illness.

回復への最大の障壁のひとつは、精神疾患に対するスティグマ(差別、偏見)です。

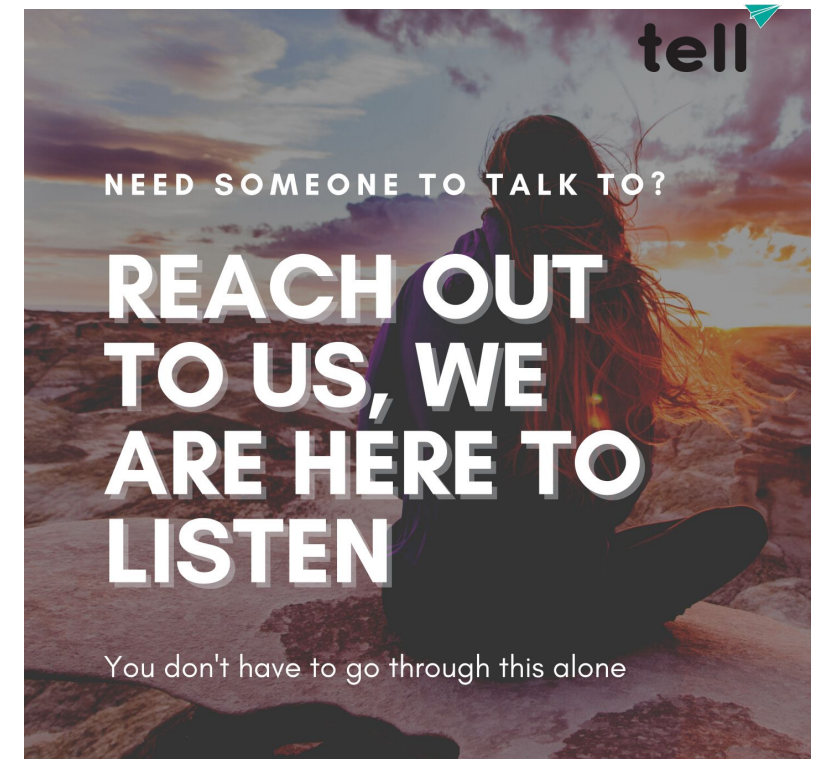
Stigma and negative attitudes towards mental illness are stronger in Japan than most other developed nations.

日本では、精神疾患に対するスティグマや否定的な態度が、他の先進国よりも強く見られます。

tell

Lifeline

- **Free, anonymous, and confidential** support via telephone and chat.
電話やチャットによる無料、匿名、秘密厳守のサポート。
- Access to English language information and resources.
英語の情報・資料へのアクセス。
- Available everyday from 9am to 11pm. (Phone vs. chat availability varies; please see this week's schedule on our website under "COVID-19 Resources.")
毎日午前9時から午後11時まで。(電話とチャットの対応状況は異なりますので、ウェブサイトの「COVID-19リソース」で今週のスケジュールをご確認ください。)



tell Counseling

➤ Confidential assessments, testing, and counseling, for adults and children by licensed, experienced mental health professionals.

経験豊富な精神保健の専門家による、大人と子供のための秘密厳守の評価、テスト、カウンセリング。

Flexible fees & distance counseling.

➤ フレキシブルな料金設定 & 遠隔カウンセリング。

Employee Assistance Programs (EAP).

➤ 従業員支援プログラム (EAP)。

TELL Counseling is a provider of CIGNA International, TriCare, HTH International and GeoBlue Insurance.

➤ TELLカウンセリングは、CIGNAインターナショナル、TriCare、HTHインターナショナル、GeoBlue Insuranceのプロバイダーです。

tell

Outreach



Community Engagement
コミュニティ・エンゲージメント



Lifeline Awareness in Schools
学校におけるライフラインの啓発



Professional Development
プロフェッショナル開発



Parent Support Groups
保護者サポートグループ



PFA - Disaster Training
PFA - 防災訓練



Grief and Loss Support
悲しみと喪失のサポート



Our Community Needs 地域社会のニーズ

- **24/7 Crisis Support**
24時間365日体制の危機管理サポート
- **Education about mental illness**
精神疾患に関する教育
- **Innovative outreach programs**
- **革新的なアウトリーチ・プログラム**
- **Easy access to counseling**
- **カウンセリングへの容易なアクセス**

Shatter Stigma! Fight Fear!

スティグマを返上せよ! 恐怖と戦え!



Volunteer! Donate time, money,
space, empathy, skills, ideas...

時間、お金、場所、共感、スキル、アイ
デア...

ボランティアに参加しよう!

TELL
Lifeline
03-5774-0992
and by chat

TELL
Counseling
03-4550-1146 (Tokyo)
098-957-1287 (Okinawa)
Mon - Fri, 10am - 3pm

TELL
Outreach
03-4550-1191

We are here to listen.
私たちは、ここに耳を傾けます。

For our most up-to-date hours:

  @telljapan

telljp.com