「ひとりで悩まないで」～相談窓口一覧～

皆さんのまわりには相談できるところがあります。

誰に相談していいかわからないとき、身近な人に相談できないときは、このような相談機関などに相談するのも１つの方法です。

誰かに話すと、一人では思いつかなかった違ったものの見方や、選択肢に気づくことができるかもしれません。

もちろんプライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

こころの健康相談統一ダイヤル

TEL：0570-064-556　(おこなおうまもろうよこころ)

　・大阪府在住の方：月～金（祝日・年末年始を除く）／　 9:30~17:00

　・大阪市在住の方：月～金（祝日・年末年始を除く）／　10:00~17:00

　・堺市在住の方 ：月～金（祝日・年末年始を除く）／ 9:00~12:00，12:45~17:00

　※18:30～22:30（受付は22:00）にも、民間団体による相談対応を行っています。

※一部のＩＰ電話等からは接続できません。

　※お住まいの地域や発信される場所によっては、他府県につながる場合があります。その場合は、下記の「こころの電話相談」をご利用ください。

こころの健康について

大阪市・堺市以外の大阪府内在住の方

■こころの電話相談

　　　月・火・木・金（祝日・年末年始を除く）／9:30~17:00 ℡06-6607-8814

■若者専用電話相談（わかぼちダイヤル）

　 水（祝日・年末年始を除く）／9:30~17:00 ℡06-6607-8814

■最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談

　　　平日（祝日・年末年始を除く）／9:00~17:45 （裏面をご覧ください）

大阪市に在住の方

■こころの悩み電話相談

　　　平日（祝日・年末年始を除く）／9:30~17:00 ℡06-6923-0936

堺市に在住の方

■こころの電話相談

　 平日（祝日・年末年始を除く）／9:00~12:00，12:45~17:00　℡072-243-5500

死にたい気持ちなどに関する相談について

■関西いのちの電話

　　　24時間、365日 ℡06-6772-1121

■国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

　　　金曜日13:00～日曜日22:00（57時間） ℡06-6260-4343

■こころの救急箱

月曜日19:00～火曜日3:00（８時間）木曜日19:00～22:00 ℡06-6942-9090

フリーダイヤルの電話相談

■「自殺予防いのちの電話」

　毎日16:00～21:00／毎月10日／8:00～翌日8:00（24時間） ℡0120-783-556

妊娠中や産後の方は

■大阪府妊産婦こころの相談センター

平日（祝日・年末年始を除く）／10:00～16:00 ℡0725-57-5225

悩んでいる人に気づいたら、話を聞いて、専門家への相談を勧めましょう。

自死遺族相談

■精神保健福祉センター

　大切な人を自死で亡くされた方の相談を、電話・来所（予約制）でお受けしています。ご家族やご友人が対象です。

精神保健福祉センター

（月～金）

大阪府こころの健康総合センター 06-6691-2818 9:00～17:45

大阪市こころの健康センター 06-6922-8520 9:00～17:30

堺市こころの健康センター 072-245-9192　9:00～17:30

こころの健康相談

■保健所・区保健（福祉）センター

こころの病（精神疾患）やこころの健康に関する相談をお受けしています。ご本人、ご家族、関係者の方が対象です。

□大阪府保健所 　　（月～金　9:00～17:45）

池田保健所 072-751-2990 池田市、箕面市、能勢町、豊能町

茨木保健所 072-624-4668 茨木市、摂津市、島本町

守口保健所 06-6993-3133 守口市、門真市

四條畷保健所 072-878-2477 大東市、四條畷市、交野市

藤井寺保健所 072-955-4181 松原市、柏原市、羽曳野市、藤井寺市

富田林保健所 0721-23-2684 富田林市、河内長野市、大阪狭山市、太子町、河南町、千早赤阪村

和泉保健所 0725-41-1330 和泉市、泉大津市、高石市、忠岡町

岸和田保健所 072-422-6070 岸和田市、貝塚市

泉佐野保健所 072-462-4600 泉佐野市、泉南市、阪南市、熊取町、田尻町、岬町

※祝日・年末年始を除く

□中核市保健所

東大阪市保健所 東保健センター 072-982-2603 9:00～17:30

　　　　中保健センター 072-965-6411

　　　　西保健センター 06-6788-0085

高槻市保健所 072-661-9332 8:45～17:15

豊中市保健所 06-6152-7315 9:00～17:15

枚方市保健所 072-807-7623 9:00～17:30

八尾市保健所 072-994-6644 ８:45～17:15

寝屋川市保健所 072-812-2362 9:00～17:30

（保健所すこやかステーション）

吹田市保健所 06-6339-2227 9:00～17:30

※祝日・年末年始を除く

□大阪市各保健福祉センター　（月～金9:00～17:30）

北区 06-6313-9968 東淀川区 06-4809-9968

都島区 06-6882-9968 東成区 06-6977-9968

福島区 06-6464-9968 生野区 06-6715-9968

此花区 06-6466-9968 旭区 06-6957-9968

中央区 06-6267-9968 城東区 06-6930-9968

西区 06-6532-9968 鶴見区 06-6915-9968

港区 06-6576-9968 阿倍野区 06-6622-9968

大正区 06-4394-9968 住之江区 06-6682-9968

天王寺区 06-6774-9968 住吉区 06-6694-9968

浪速区 06-6647-9968 東住吉区 06-4399-9968

西淀川区 06-6478-9968 平野区 06-4302-9968

淀川区 06-6308-9968 西成区 06-6659-9968

※祝日・年末年始を除く

□堺市保健センター　　（月～金9:00～17:30）

堺 072-238-0123 西 072-271-2012

南 072-293-1222 中 072-270-8100

北 072-258-6600 東 072-287-8120

美原 072-362-8681

※祝日・年末年始を除く

自殺の多くは、病気や障がい、慢性的な疼痛などの健康問題、倒産や失業、多重債務などの経済・生活問題、介護・看病疲れやいじめなど、

個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」と言われています。

さまざまな悩みを抱えてお困りのとき、生きることが辛く感じられるときは、ひとりで悩まずに、ぜひ一度、相談してみてください。

ここに掲載している機関以外にも、様々な悩みに応じた相談窓口がありますので、

詳しくは大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」をご参照ください。

相談無料（電話代は除く）

大阪府こころの健康総合センター　事業推進課

大阪市住吉区万代東３-1-46　　ＴＥＬ:06-6691-2810 FAX:06-6691-2814

ホームページ：http://kokoro-osaka.jp/