

# 「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

おこなおう-まもろうよ-こころ  
TEL0570-064-556

- ・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 ..... TEL06-6607-8814  
月・火・木・金（祝日・年末年始を除く）／9:30～17:00
- 若者専用電話相談（わかぼちダイヤル） ..... TEL06-6607-8814  
水（祝日・年末年始を除く）／9:30～17:00
- 最寄りの大阪府の保健所の精神保健福祉相談 ..... (裏面をご覧ください)  
平日（祝日・年末年始を除く）／9:00～17:45

### 大阪市に在住の方

- こころの悩み電話相談 ..... TEL06-6923-0936  
平日（祝日・年末年始を除く）／9:30～17:00

### 堺市に在住の方

- こころの電話相談 ..... TEL072-243-5500  
平日（祝日・年末年始を除く）／9:00～12:00, 12:45～17:00

## 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 ..... TEL06-6309-1121  
24時間、365日
- 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター ..... TEL06-6260-4343  
金曜日 13:00～日曜日 22:00（57時間）
- こころの救急箱 ..... TEL06-6942-9090  
月曜日 19:00～火曜日 3:00（8時間）、木曜日 19:00～22:00

## フリーダイヤルの電話相談

- 「自殺予防いのちの電話」 ..... TEL0120-783-556  
毎日／16:00～21:00、毎月10日／8:00～翌日8:00（24時間）

## 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 ..... TEL0725-57-5225  
平日（祝日・年末年始を除く）／10:00～16:00

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	電話番号	相談時間 (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 (代表)	9:00～17:30

※祝日・年末年始を除く

### 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）

府 保健所	電話番号	管轄市町村
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

中核市保健所	電話番号	相談時間（月～金）
東大阪市保健所	東保健センター	072-982-2603
	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 (保健所すこやかステーション)	072-812-2362	9:00～17:30
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）

区	電話番号	区	電話番号
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）

区	電話番号	区	電話番号
堺	072-238-0123	南	072-293-1222
中	072-270-8100	北	072-258-6600
東	072-287-8120	美原	072-362-8681
西	072-271-2012		

※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、「心理的に息込まれた末の死」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/>

QRコード対応のカメラ付き携帯電話から  
様々な相談機関の情報にアクセスできます。



携帯版



スマホ版



発行：令和5年12月

こころのオアシス 検索