

人には言いにくい悩みを抱えたとき、
自分だけではどうしていいのかわからないとき、
相談できる場所があります。

相談方法もいろいろあります。
あなたはひとりじゃない。
ひとりで悩まず誰かに相談してほしい。

誰かに聞いてもらうだけでも、
なんだか少し、心が軽くなるはず。

「その気持ち、誰かに話してみひん？」

その気持ち、
誰かに話してみひん？



その気持ち、
誰かに話してみひん？

ドーンセンター

(大阪府立男女共同参画・青少年センター)

☎06-6910-8500

◀詳しくはここから！



✂ 切り取ってスマホケースや
財布の中に入れておいてね

Dawn Center

大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）



誰かに聞いてほしい
こと、ない？



例えば、こんなこと… →

こんなときどうする？

人と話す機会がなくて さみしい

新生活がはじまって
はじめてのひとり暮らし。
話し相手もおらず、ふさがち。

▶悩んだときは…

まずは身近な人に話してみましょう。
話せないときは、
府や市町村などの窓口へ。

大阪府
サポートカウンセリング
ルーム



こんなときどうする？

恋人ができたけれど…

恋人ができた。
メッセージも早く返さないと。
彼、ほかの男の子と話すとき怒るんだよね。
…って、あれ…？



▶困ったときは…
デートDV110番など



相談窓口一覧



こんなときどうする？

自分の強みって 何やろう？

「やりたいこと」って言われても…。
自分が何に向いているのかもわからんし、
友達も進路が決まったらしい。
焦るなあ…。

▶進路・進学のことなら…

すこやか
教育相談



▶高校卒業後、
就職に悩んだら…

OSAKA
しごと
フィールド



こんなときどうする？

こんなこと、 誰にも相談できない…

しばらく生理がきていない…。
時々おなかも、頭も痛い。
大ごとにはしたくないけど、不安やなあ。
心細いし、消えてしまいたい…。



▶からだのことなら…

大阪府
にしんSOS



スマート
保健相談室



▶しんどい気持ちを聞いてほしいなら…

こころの電話相談などの各種相談窓口、
お住いの市町村を管轄する保健所など

相談窓口一覧



こんなときどうする？

あれ？ これって私だけ？

家に帰ったら弟のご飯の用意と、
お母さんの病院への付き添いと…。
……今日はみんなは遊びに行くって
言ってたなあ…。



▶そんなときは…

子どもの悩み相談、すこやか教育相談、
お住いの市町村のヤングケアラー相談窓口など

子どもの
悩み相談



すこやか
教育相談



こんなときどうする？

今日も ガマンすれば…

今月もお金がないし
今日もご飯抜いところかな。
頼れる人もいないのに、
これからどうなるんやろう。

▶例えば…

お住いの市町村の福祉相談窓口、
自立相談支援機関など



その気持ち、誰かに話してみませんか？



| | | | |
|---------------------|----------------------|-----------------------|--|
| コミュニケーション、 家族・友達 | ▶ ネット上の誹謗中傷について相談したい | 大阪府人権相談窓口 | |
| | | 大阪府インターネットと人権 | |
| | ▶ 虐待を受けていて… | 児童相談所 虐待対応ダイヤル 189 | 24時間365日対応 ☎189 ※管轄の児童相談所に転送します。 |
| DV、性暴力 | ▶ DVのことを相談したい | 大阪府女性相談センター | ☎06-6949-6022 (9時～20時・祝日、年末年始除く) ☎06-6946-7890 (上記以外の時間) |
| | ▶ これってデートDVかも…？ | デートDV110番 | 月～土曜日：19時～21時 (年末年始除く) ☎050-3204-0404 |
| | ▶ 性暴力・性犯罪のことを相談したい | ワンストップ支援センター | 24時間365日対応 ☎#8891 (通話料無料) ※最寄りのワンストップ支援センターにつながります。 (大阪府→性暴力救援センター・大阪SACHICO) |
| | | 性犯罪・性暴力の被害にあったら | |
| 健康・こころ | ▶ 妊娠したかもしれない… | 大阪府にんしんSOS | ・月～金曜日：10時～16時 ・日曜日：12時～18時 (祝日、年末年始除く) ☎0725-51-7778 |
| | ▶ 性的マイノリティのことで相談したい | 大阪府人権相談窓口 | |
| | | 大阪府 性的マイノリティの人権問題について | |
| | ▶ からだの悩みを相談したい | スマート保健相談室 | |
| | ▶ こころの悩みを聞いてほしい | こころの健康相談統一ダイヤル | 月～金曜日：9時30分～17時、18時30分～22時30分(受付22時まで) (祝日、年末年始除く) ☎0570-064-556 |
| | | こころの電話相談 | 月～金曜日：9時30分～17時 (祝日、年末年始除く) ☎06-6607-8814 |

| | | | |
|---------|---------------------|------------------------|--|
| 健康・こころ | ▶ こころの悩みを聞いてほしい | こころもメンテしよう (厚生労働省) | |
| | ▶ 発達障がいを知りたい | 相談窓口 | |
| ヤングケアラー | ▶ 私って、ヤングケアラーなの？ | 発達障害ナビポータル (厚生労働省) | |
| | ▶ これって消費者トラブルかも？ | 消費生活センター | |
| お金 | ▶ 奨学金のことを相談したい | 奨学金について | |
| | ▶ バイトでトラブルになってしまった！ | 大阪府労働相談センター | 月～金曜日： 9時～12時15分、13時～18時 ☎06-6946-2600 |
| | | 大阪府冊子「働く前に知っておくべき13項目」 | |
| 法律 | ▶ 法律相談って難しそう… | 法テラス | |

すこやか教育相談

友人関係、学業・進学、こころの健康のことなど、教育関係全般の悩みを相談できる窓口です。困ったときは相談してね。

☎06-6607-7361 (すこやかホットライン)
月～金曜日：9時30分～17時30分(祝日、年末年始除く)
✉ sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp



ひとりで悩まないで！

こころの健康相談統一ダイヤル

月～金曜日：9時30分～17時、18時30分～22時30分(受付22時まで)
(祝日、年末年始除く)
☎0570-064-556

こころの電話相談

月～金曜日：9時30分～17時
(祝日、年末年始除く)
☎06-6607-8814

大阪こころナビ

