



警察庁自殺統計に基づく令和6年中の自殺者数の状況は、全国で 20,320 人、大阪府では 1,279 人で前年より 104 人減少したものの、1 日に約 4 人の方がお亡くなりになっています。

悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じられるときは、一人で抱え込まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な方の悩みに気づいたら、話を聴いて寄り添い、見守りながら、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

【大阪府】が実施する電話相談

～ こころの健康に不安を感じたら ～

9月1日 9:30 ～ 9月30日 17:00までは **24時間体制**で相談を受け付けます。

■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)

一部の I P 電話等からは接続できません。 TEL 0 5 7 0 - 0 6 4 - 5 5 6

■こころの電話相談 …………… TEL 0 6 - 6 6 0 7 - 8 8 1 4

月・火・木・金曜日（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）…………… TEL 0 6 - 6 6 0 7 - 8 8 1 4

水（祝日・年末年始を除く）／9：30～17：00

■大阪府保健所の精神保健福祉相談

平日／9：00～17：45

※下記の【悩みの相談窓口一覧】をご参照のうえ、最寄りの保健所にご相談下さい

■大阪府妊産婦こころの相談センター ……………

平日／10：00～16：00

TEL 0 7 2 5 - 5 7 - 5 2 2 5

■自死遺族相談（予約制）

大切な人を自死で亡くされた方のために、大阪府こころの健康総合センターの相談員が、相談に応じます。

〈予約・問合せ〉大阪府こころの健康総合センター ……………

TEL 0 6 - 6 6 9 1 - 2 8 1 8

平日／9：00～17：45

各団体が実施する電話相談

■関西いのちの電話 …………… TEL 0 6 - 6 7 7 2 - 1 1 2 1

24時間、365日

■国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター …………… TEL 0 6 - 6 2 6 0 - 4 3 4 3

金曜日13：00～日曜日22：00（57時間）

■こころの救急箱 …………… TEL 0 6 - 6 9 4 2 - 9 0 9 0

月曜日19：00～火曜日3：00（8時間）

木曜日19：00～22：00

■「自殺予防いのちの電話」（フリーダイヤル）…………… TEL 0 1 2 0 - 7 8 3 - 5 5 6

毎日16：00～21：00

毎月10日8：00～翌日8：00（24時間）

【悩みの相談窓口一覧】（大阪府こころの健康総合センターweb ページ）

