

ひとりで

悩まないで…



警察庁自殺統計に基づく令和7年中の自殺者数の状況は、全国で19,188人、大阪府では1,185人で前年より94人減少したものの、1日に約3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IP電話等からは接続できません。

TEL 0570-064-556

■こころの電話相談……………

TEL 06-6607-8814

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 06-6607-8814

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

※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

平日 / 9:00～17:45

■大阪府妊産婦こころの相談センター……………

TEL 0725-57-5225

平日 / 10:00～16:00

■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 06-6691-2818

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 06-6772-1121

24時間、365日

■国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター……………

TEL 06-6260-4343

金曜日 13:00～日曜日 22:00 (57時間)

■こころの救急箱……………

TEL 06-6942-9090

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 0120-783-556

毎日 16:00～21:00

毎月10日 8:00～翌日 8:00 (24時間)

大阪府が実施するSNSによる相談

9月10日～9月16日は下記の時間帯に毎日相談を受け付けます

■大阪府こころのほっとライン

水・土・日曜日 / 17:30～22:30……………

相談は下記【大阪こころナビ】のページ
からアクセスしてください。

(新たな相談受付は22:00まで)

対象：大阪府内大学・短期大学・専修学生、妊産婦

【悩みの相談窓口一覧】

お困りごとや心配ごとに応じて、
主に大阪府内の相談窓口を
掲載しています。



【大阪こころナビ】

こころの相談窓口をわかりやすく
まとめた案内サイト。

