

# ～大阪府相談窓口～

令和2年 12月現在

警察庁自殺統計に基づく令和元年中の自殺者数の状況は、全国で 20,169 人、大阪府では 1,231 人でした。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防ぐことができる社会的な問題」と言われています。

さまざまな悩みを抱えている方は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。



## 【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 ～

3月1日 9:30 ～ 3月31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 (祝日を除く) / 9 : 3 0 ~ 1 7 : 0 0
- **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 (祝日を除く) / 9 : 3 0 ~ 1 7 : 0 0
- **大阪府保健所の精神保健福祉相談** ..... ※下記の相談窓口一覧をご参照のうえ、  
平日 / 9 : 0 0 ~ 1 7 : 4 5 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** ..... TEL 0 7 2 5 - 5 7 - 5 2 2 5  
平日 / 1 0 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0
- **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 : 0 0 ~ 1 7 : 4 5
- **新型コロナこころのフリーダイヤル** ..... TEL 0 1 2 0 - 0 1 7 - 5 5 6  
令和 2 年 10 月 1 日から令和 3 年 3 月 31 日 (一部の回線等からはご利用いただけない場合があります)  
土日祝日・年末年始を含む毎日 / 9 : 3 0 ~ 1 7 : 0 0

## 各団体が実施する電話相談

- **関西いのちの電話** ..... TEL 0 6 - 6 3 0 9 - 1 1 2 1  
24 時間、365 日
- **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 : 0 0 ~ 日曜日 22 : 0 0 (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 : 0 0 ~ 火曜日 3 : 0 0 (8 時間)  
木曜日 19 : 0 0 ~ 22 : 0 0 (3 時間)
- **「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  
毎月 10 日 / 8 : 0 0 ~ 翌日 8 : 0 0 (24 時間)

### 【大阪府こころのほっとライン-新型コロナ専用-】

新型コロナウイルス感染症に関する不安や  
ストレスなど、こころの健康に関する相談に  
LINE (文字チャット) でお応えします。

毎週 水曜日・土曜日・日曜日

17 : 30 ~ 22 : 30 (受付 22 : 00 まで)

LINE アプリから  
「友だち登録」を  
してください



### 【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)

