



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。

- **ころの健康相談統一ダイヤル**..... (おこなおう まもろうよ ころ)
 一部のIP電話等からは接続できません。 TEL 0570-064-556
- **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
 平日 / 9:00～17:45 うえ、最寄りの保健所にご相談下さい
- **大阪府妊産婦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)

【悩みの相談窓口一覧】(大阪府ころの健康総合センターwebページ)

