



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」とされています。

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。

また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

【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** ※下記の悩み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

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 20 : 0 0 ~ 火曜日 3 : 0 0 (7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



【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)

