

ひとりで

悩まないで…



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 ～

**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  
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)

【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)

