



警察庁自殺統計に基づく令和4年中の自殺者数の状況は、全国で21,881人、大阪府では1,488人で前年より112人増加しており、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。

## 主な相談窓口（令和5年6月現在）

【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  
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 06-6309-1121  
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）

