

# 相談できるところ

すべて無料で相談できます。相談者の秘密は守ります。安心してご相談ください。

※（☎ 0120）ではじまるフリーダイヤル以外は、通話料のみご負担いただきます。

## こころの健康相談統一ダイヤル

全国共通の電話番号による相談ダイヤルです。

大阪府在住の方 平日9時30分～17時  
大阪市在住の方 平日10時～17時  
堺市在住の方 平日9時～12時、12時45分～17時

※民間団体により、18時30分～22時30分（受付は22時まで）にも相談対応を行っています。

☎ **0570-064-556**（土・日・祝日・年末年始を除く）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro\\_dial.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html)



## よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方  
・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338**

24時間対応  
※電話、FAX、チャットやSNSによる  
相談にも対応しています。

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



## チャイルドライン（NPO法人 チャイルドライン支援センター）

18歳までの子どもがかけられる相談先です。チャットでの相談も受けています。

☎ **0120-99-7777** 毎日 午後4時から午後9時

<https://childline.or.jp/index.html>



## DV相談+（プラス）（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

あなたが配偶者やパートナーから受けている様々な暴力（DV）について、専門の相談員と一緒に考えます。

☎ **0120-279-889** 24時間対応

<https://soudanplus.jp/>



「しんどいな。不安だな」と感じていることについて、ゆっくり話してみませんか。  
電話で相談しづらい時は、LINEなどのSNSでも相談できるよ。



## 生きづらびっと (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE

@yorisoi-chat



チャット

<https://yorisoi-chat.jp/>



相談時間

月・火・木・金・日：17時から22時30分（22時まで受付）  
水：11時から16時30分（16時まで受付）

## ココ・カラwith LINE & 電話相談 (NPO法人 やんちゃまファミリーwith)

LINE・電話にて相談を受け付けています。



☎ **070-6540-8814**

松原市天美南5-20-22

第2土曜日 20時～23時  
第4月曜日 10時30分～13時30分  
※受付は終了30分前まで



メール相談：[yanchama\\_with@yahoo.co.jp](mailto:yanchama_with@yahoo.co.jp) いつでも受け付けています。

## 女性相談 (松原市役所)

女性カウンセラーによる相談 ※要予約

職員対応による相談 ※予約優先

毎月第1・3木曜日 9時30分～12時30分  
第2・4木曜日 13時30分～16時30分

平日 9時00分～17時30分  
夜間・休日相談 各月1回 広報で周知

☎ **072-337-3101**(人権交流室) **072-332-5705**(人権交流センター)

## 松原市セーフコミュニティ自殺予防対策委員会 みんなでつくる安心安全なまちづくり

【お問い合わせ】 松原市役所

人権交流室 TEL 072 - 337 - 3101

産業振興課 TEL 072 - 337 - 3080

地域保健課 TEL 072 - 337 - 3126

障害福祉課 TEL 072 - 337 - 3115

ホームページ：<http://www.city.matsubara.osaka.jp>

