

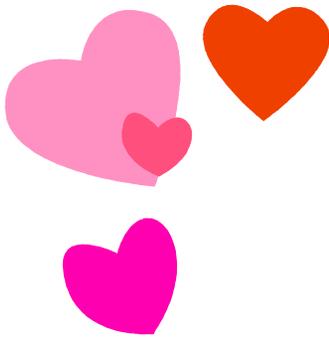
いのちを支える

相

談

窓

口



枚 方 市

目 次

① 自殺防止に関するご相談	P.1
② こころの悩みに関するご相談	P.2
③ こころとからだの健康に関するご相談	P.3
④ 自死遺族に関するご相談	P.3
⑤ 仕事・労働問題に関するご相談	P.4
⑥ 法律・多重債務などに関するご相談	P.4
⑦ 女性の悩み、DV（配偶者からの暴力）など 人権に関するご相談	P.5
⑧ ひきこもりに関するご相談	P.7
⑨ 子ども・青少年・妊産婦の悩みに関するご相談	P.7
⑩ 高齢者支援に関するご相談	P.9
⑪ 障害者支援に関するご相談	P.10
⑫ 健康・福祉に関するご相談	P.10
⑬ 生活・福祉に関するご相談	P.11
○ ストレスチェック：こころの体温計	P.12

① 自殺防止に関するご相談

#いのちSOS	連絡先	フリーダイヤル ☎ 0120-061-338	24時間 365日
	相談内容	「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が受け止め、状況を把握し、必要な支援策などについて一緒に考えます。	
よりそいホットライン	連絡先	フリーダイヤル ☎ 0120-279-338	24時間 365日
	相談内容	どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。電話の先では専門の相談員がお待ちしています。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。	
こころの健康相談 統一ダイヤル	連絡先	☎ 0570-064-556	大阪府在住（大阪市、堺市を除く）の方 月曜～金曜 9:30～17:00
	相談内容	「つらい…」「どうしたらいいのかわからない…」そんな気持ちのときには、一人で抱え込まずにぜひお電話ください。	
関西いのちの電話	連絡先	☎ 06-6772-1121	24時間 365日
	相談内容	一人ひとりのこころの悩みを受け止めています。 一人で悩まずにお話してください。	
いのちの電話	連絡先	フリーダイヤル ☎ 0120-783-556 IP電話から ☎ 03-6634-7830	毎日 16:00～21:00 *毎月10日 8:00～翌日 8:00（24時間）
	相談内容	眠れない、もう頑張れない、生きることがつらい…いろいろな悩みや、誰にも言えない気持ちを安心して話せる場です。 誰にも言えない気持ち、聴かせてください。	

国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター	連絡先	☎ 06-6260-4343	金曜 13:00 ~ 日曜 22:00
	相談内容	自殺を考えるほどの苦しみや悩み、気持ちを傾聴します。	
こころの救急箱 NPO法人 自殺予防・相談電話	連絡先	☎ 06-6942-9090	月曜 19:00 ~ 火曜 3:00(7時間) 木曜 19:00 ~ 22:00(3時間)
	相談内容	身近な人に話せない。絶望的なこころの苦しみを、話してください。	
いのちのホットライン ボランティアグループ 枚方市こころの電話相談室	連絡先	☎ 072-861-1234	月・水・金曜 13:00 ~ 20:00 (12月31日・1月1日・1月2日除く)
	相談内容	あなたの気持ちをお話してください。名前を名乗る必要はありません。秘密は厳守します。	

② こころの悩みに関するご相談

こころの電話相談 大阪府 こころの健康総合センター	連絡先	☎ 06-6607-8814	月・火・木・金 9:30 ~ 17:00 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	こころの病やこころの健康に不安をお持ちの方、医療機関や障がい福祉サービスなどを知りたい方のために電話相談を行っています(電話によるカウンセリングではありません)。	
わかぼちダイヤル ~わかものハート ぼちぼちダイヤル~ (若者専用電話相談) 大阪府 こころの健康総合センター	連絡先	☎ 06-6607-8814	水曜 9:30 ~ 17:00 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	人間関係、仕事、学校、家族、ご自身のこと、お困りのことをお気軽に相談ください。 専門の相談員がお話をじっくり聞いて一緒に考えます。 対象：40歳未満の方	
こころの電話相談 ボランティアグループ 枚方市こころの電話相談室	連絡先	☎ 072-846-5758	毎日 10:00 ~ 16:00 (12月31日・1月1日・1月2日除く)
	相談内容	ひとりで悩まないで…こころが疲れたとき、誰もわかってくれないとき、聞いてくれる人がいないとき、お電話ください。 名前を告げる必要はありません。	

③ ころとからだの健康に関するご相談

<p>ころの健康相談 枚方市保健所 保健医療課</p> <p>※面接：予約制 ※訪問：電話又は面接後実施</p>	連絡先	☎ 072-807-7623	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	<p>ころの病(統合失調症・うつ病・認知症・アルコール依存症などの精神疾患)についての相談を、医師や精神保健担当職員(精神保健福祉士、保健師、ケースワーカー)が行います。電話、面接、訪問などで実施しております。</p>	
<p>保健師による健康相談 枚方市 健康づくり課</p> <p>※予約制</p>	連絡先	☎ 072-841-1458 FAX 072-841-3039	毎月1回 第1～第3水曜日の いずれか (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	<p>保健師が心身の健康について相談に応じます。</p>	

④ 自死遺族に関するご相談

<p>自死遺族相談 大阪府 ころの健康総合センター</p>	連絡先	☎ 06-6691-2818	月曜～金曜 9:00～17:45 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	<p>大阪府内(大阪市・堺市を除く)にお住まいの方で、自死された方のご家族、ご友人などの相談を行っています。お電話の際には「自死遺族相談」とお伝えください。 ※予約制</p>	
<p>ふきのとうの会</p>	連絡先	枚方市社会福祉協議会 ☎ 072-807-3017 FAX 072-845-1897	毎月第4土曜 14:00～16:00 (年末年始を除く) 参加費300円
	相談内容	<p>自死遺族とボランティアで運営しているわかちあいの会です。参加は自死遺族に限らせていただきます。</p>	

⑤ 仕事・労働問題に関するご相談

労働相談 大阪府 労働環境課 労働相談センター	連絡先 ■労働相談 ☎ 06-6946-2600 ■セクハラ・女性相談 ☎ 06-6946-2601 ※ご希望により女性相談員の対応も可能です。	月曜～金曜 9:00～12:15 13:00～18:00 ※木曜のみ20:00まで (祝日・年末年始を除く)
	相談内容 職場でのトラブルを防止するため、労働契約や労働条件に関する問題、労働組合や団体交渉に関する問題、職場のハラスメント(セクハラ・パワハラなど)に関する問題、就業規則や人事労務管理に関する問題、働く人たちが使用者のみならずさまざまな労働相談をお受けしています。	
枚方市地域就労支援センター NPO法人 枚方人権まちづくり協会 ※予約制	連絡先 ☎ 072-844-8788	月・火・水・金曜 9:00～17:30(祝日を除く)
	相談内容 働く意欲がありながら様々な理由で仕事に就くことができない方を対象に、就労に関する相談や講座・セミナー紹介などを行っています(ただし、職業紹介は行っていません)。	

⑥ 法律・多重債務などに関するご相談

生活相談 枚方市 広聴相談課	連絡先 ☎ 072-861-2006	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容 相続、離婚、家庭問題、近隣問題、借地、借家、金銭貸借など日常生活で困ったことについて、解決に向けての助言や情報提供を担当職員が行います。※枚方市民対象 ※電話による相談も可	
法律相談 枚方市 広聴相談課 ※予約制	連絡先 ☎ 072-861-2006	月・水曜(認定司法書士) 13:00～16:00 火・金曜(弁護士) 13:00～17:00 (いずれも祝日・年末年始を除く)
	相談内容 相続、離婚、家庭問題、近隣問題、金銭貸借など日常生活で困ったことについて、法律家が相談に応じます。相談内容の整理をしていただくために、まず生活相談をご利用ください。 ※枚方市民対象 1人30分以内 ※弁護士:1年度につき1回まで、認定司法書士:1年度につき2回まで ※事業者の相談は受付できません。	

⑦ 女性の悩み、DV(配偶者からの暴力)など人権に関するご相談

女性相談・DV相談 大阪府女性相談センター	連絡先	☎ 06-6949-6022 ☎ 06-6946-7890 ☎ FAX 06-6940-0075	月曜～金曜 9:00～20:00 土曜・日曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く。ただし、日曜日が祝日の場合は開庁し、振替の月曜日は閉庁) ※面談も可(予約制)
		【夜間・祝日DV電話相談】 ☎ 06-6946-7890	上記以外の時間
		【外国人専用電話】 ☎ 06-6949-6181	月曜～金曜 9:00～17:30
	相談内容	配偶者・恋人からの暴力被害、ストーカー被害、夫婦や家庭内のトラブル、対人関係の悩みなど、あなたの悩みを一緒に考えます。	
女性のための電話相談 枚方市男女共生フロア・ウィル 枚方市 人権政策課	連絡先	相談専用電話 ☎ 072-843-7860	第3火曜 15:00～20:00 水曜 13:00～17:00 木曜 10:00～15:00 ※最終受付は各終了時間の20分前まで
	相談内容	女性の様々な悩みを受け止め、自分自身の力で次へすすめるように女性相談員がサポートします。	
女性のための面接相談 (来所相談) 枚方市男女共生フロア・ウィル 枚方市 人権政策課 ※予約制	連絡先	☎ 072-843-5636 ☎ FAX 072-843-5637	水曜 13:00～16:10 金曜 10:00～13:50 第1木曜・第3火曜 16:00～19:30 第2・4・5木曜 13:40～16:50 ※予約受付 平日 9:00～17:30 (第1木曜・第3火曜は20:00まで) 第1土曜 13:00～17:30
	相談内容	女性の様々な悩みを受け止め、自分自身の力で次へすすめるように女性相談員がサポートします。	
女性のための法律相談 枚方市男女共生フロア・ウィル 枚方市 人権政策課 ※予約制	連絡先	☎ 072-843-5636 ☎ FAX 072-843-5637	第1木曜 17:20～19:50 第1土曜・第2金曜 13:20～15:50 第4火曜 10:20～12:50 ※予約受付 平日 9:00～17:30 (第1木曜・第3火曜は20:00まで) 第1土曜 13:00～17:30
	相談内容	法律上の問題に女性弁護士が相談に応じます。 ※1年度につき1回まで	

<p>男性のための電話相談 枚方市男女共生フロア・ウィル 枚方市 人権政策課</p>	<p>連絡先 相談内容</p>	<p>相談専用電話 ☎ 072-843-5730</p>	<p>第3火曜 18:00 ~ 20:00 ※最終受付は終了時間の20分前まで</p>
<p>LGBTQ+電話相談 枚方市 人権政策課</p>	<p>連絡先 相談内容</p>	<p>相談専用電話 ☎ 072-843-5730</p>	<p>第1木曜 15:00 ~ 20:00 ※最終受付は終了時間の20分前まで</p>
<p>LGBTQ+チャット相談 枚方市 人権政策課</p>	<p>連絡先 相談内容</p>	<p>利用方法などは 市ホームページ をご確認下さい。 </p>	<p>毎月第1・3木曜 16:00 ~ 19:00 ※最終受付は終了時間の30分前まで</p>
<p>枚方市配偶者暴力 相談支援センター 「ひらかたDV相談室」</p>	<p>連絡先 相談内容</p>	<p>相談専用電話 ☎ 072-841-3134</p>	<p>月曜 ~ 金曜 9:00 ~ 17:30 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>人権なんでも相談 NPO法人 枚方人権まちづくり協会</p>	<p>連絡先 相談内容</p>	<p>☎ 072-844-8788</p>	<p>月・水・金曜 9:00 ~ 17:30 ※第1水曜 12:45 ~ 17:30 (いずれも祝日・年末年始を除く)</p>
		<p>人権問題での悩みや心配ごとについて相談に応じます。</p>	

<p>人権相談</p> <p>枚方地区 人権擁護委員</p>	連絡先	☎ 072-841-1259	月曜 9:00 ~ 12:00 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	人権問題での悩みや心配ごとについて人権擁護委員が相談に応じます。	

⑧ ひきこもりに関するご相談

<p>ひきこもり等子ども・若者 相談支援センター</p> <p>枚方市 まるっとこどもセンター</p>	連絡先	相談専用電話 ☎ 072-843-2255	月曜 ~ 金曜 9:00 ~ 17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	ひきこもり、ニート、不登校に関する相談をお受けし、継続して対応方法や支援を一緒に考えていきます。必要に応じてより適した支援機関などにおつなぎします。 ※面談も可（予約制）	

⑨ 子ども・青少年・妊産婦の悩みに関するご相談

<p>子どもの悩み相談 フリーダイヤル</p> <p>【子ども専用】</p> <p>大阪府</p>	連絡先	フリーダイヤル ☎ 0120-728-525	24時間 365日
	相談内容	家族や友達のこと、学校での悩みなど、子どもからのさまざまな相談を受けています。	
<p>大阪府 こころのホットライン</p> <p>大阪府 健康医療部 保健医療室 地域保健課</p>	連絡先	「下記QRコード」からLINE公式アカウントに接続し友だち登録してご利用ください。 	毎週 水曜・土曜・日曜 17:30 ~ 22:30 ※最終受付は終了時間の30分前まで
	相談内容	メンタルの不調やつらい気持ちを抱える方のSNSを利用した文字チャットによる相談です。 ※対象：大阪府内大学・短大・専修学校の学生、大阪府内在住の大学・短大・専修学生、大阪府内在住の妊産婦（妊娠中及び産後1年未満の方）	

<p>家庭児童相談 枚方市 まるっとこどもセンター</p>	<p>連絡先 ☎ 072-841-1124</p>	<p>月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>妊娠・産後に関する相談 枚方市 まるっとこどもセンター</p>	<p>連絡先 ☎ 072-840-7221</p>	<p>月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>子どもの笑顔を守るコール 教育安心ホットライン 枚方市 教育委員会事務局 児童生徒課</p>	<p>連絡先 ☎ 072-809-2975</p>	<p>月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>子どもの笑顔を守るコール いじめ専用ホットライン 枚方市 教育委員会事務局 児童生徒課</p>	<p>連絡先 ☎ 072-809-7867</p>	<p>月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>青少年相談 枚方公園青少年センター ※予約制</p>	<p>連絡先 ☎ 072-844-7830 ✉ sodan7830@city.hirakata.osaka.jp</p>	<p>第1月曜 17:00～19:50 第3月曜 16:00～19:50 ※祝日も開催 ※予約受付 9:00～17:00 (第4月曜、年末年始を除く) ※メールでの問い合わせ可</p>
	<p>相談内容</p>	<p>若者が抱える様々な悩みに対して、青少年問題専門の相談員が直接アドバイスします。対象者は概ね26歳までの青少年及びその保護者などです。 ※相談時間は、1人1回50分程度 ※メールでの直接の相談は不可</p>

子育ていつでも電話相談 ファミリーポートひらかた	連絡先	☎ 072-850-7337	24時間 365日
	相談内容	子育てに関する相談に24時間いつでも応じます。	
いじめ相談窓口 枚方市 人権政策課	連絡先	☎ 072-841-1656 FAX 072-841-1700 ✉ ijime@city.hirakata.osaka.jp	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	いじめに悩む児童・生徒とその保護者が対象の相談窓口です。いじめ行為を迅速に止めるとともに、相談者に寄り添った解決を目指します。面接相談をご希望の方は、事前に電話、FAX、メールでお問い合わせください。	

⑩ 高齢者支援に関するご相談

枚方市 介護認定給付課	連絡先	☎ 072-841-1460 FAX 072-844-0315	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	介護保険に関する認定申請及びサービス利用の相談を受け付けています。	
枚方市 健康福祉総合相談課	連絡先	☎ 072-841-1401 FAX 072-841-5711	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	高齢者に関する権利擁護、高齢者虐待防止法などに関する相談を受け付けています。必要な場合は、関係機関への連絡・調整を行います。	
枚方市地域包括支援センター ※枚方市内13カ所に設置 枚方市 健康づくり課	連絡先	各地域の担当センターの照会 は「枚方市健康づくり課」へ ☎ 072-841-1458	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	介護保険制度及び高齢者に関する権利擁護などの諸問題について相談を受け付けています。必要な場合は、関係機関への連絡・調整を行います。	

⑪ 障害者支援に関するご相談

枚方市 障害支援課	連絡先	☎ 072-841-1457 FAX 072-841-5123	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の申請受付をはじめ、各種制度、施策などに関する全般的な相談を行っています。	
基幹相談支援センター ※枚方市内3か所に設置 枚方市 障害支援課	連絡先	詳しくは「障害支援課」まで ☎ 072-841-1457 FAX 072-841-5123	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	障害者や介護者のための総合的な相談支援窓口を設置し、地域の相談支援体制強化の取り組みを総合的に行っています。	
障害者相談支援センター ※枚方市内4か所に設置 枚方市 障害支援課	連絡先	詳しくは「障害支援課」まで ☎ 072-841-1457 FAX 072-841-5123	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	障害者や介護者のための相談、福祉サービスや福祉施設・福祉機器の利用相談、制度の紹介や情報の提供、自立生活のサポートなどを行っています。	

⑫ 健康・福祉に関するご相談

枚方市 健康福祉総合相談課	連絡先	☎ 072-841-1401 FAX 072-841-5711	月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
	相談内容	健康・福祉・子育てなどにおいて、複合的で多様化した悩みを抱えた人の相談に、関係機関と連携して対応します。	

⑬ 生活・福祉に関するご相談

<p>生活福祉資金貸付 枚方市社会福祉協議会</p>	<p>連絡先 ☎ 072-807-3017 FAX 072-845-1897</p>	<p>月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>ひとり親家庭 相談支援センター 枚方市 まるっとこどもセンター</p>	<p>連絡先 ☎ 072-841-1125</p>	<p>月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)</p>
<p>枚方市いきいきネット 相談支援センター 枚方市 健康福祉総合相談課</p>	<p>連絡先 ☎ 072-807-3448 FAX 072-841-0182 枚方市社会福祉協議会 (ラポールひらかた内) ☎ 072-856-9155 FAX 072-841-0182 枚方市社会福祉協議会 (ルファルひらかた社協内)</p>	<p>月曜～金曜 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)</p>
	<p>相談内容</p>	<p>地域にお住まいの人や活動団体から、福祉に関する困り事や悩み事について、福祉や地域の情報に詳しいコミュニティソーシャルワーカー（CSW：地域相談員）が相談を受け付けます。</p>

スマホやパソコンで気軽に

ストレスチェック！

枚方市保健所

こころの体温計

「眠れない」「何となくつかれる」
「ちょっとしたことでイライラしてしまう」「食欲がない」など...

最近、このようなことを感じたことはありませんか？

そのまま放っておいて、つつい頑張りすぎたり、無理をしてしまう状態が続くと心も身体も疲れてしまいます。

『こころの体温計』でこころの健康状態をチェックしてみましょう！



<https://fishbowlindex.jp/hirakata/demo/index.pl>

スマートフォンやパソコンなどからご利用できます



水槽の中で泳ぐ金魚などのキャラクターが登場して
あなたやあなたの家族のストレス度や落ち込み度をおしえてくれます。

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

ねこ 社会的なストレス

水槽のヒビ 住環境のストレス

黒金魚 対人関係のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

水の透明度 落ち込み度

石 その他のストレス

結果画面 (例)

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にクガがしていきます

【水の透明度】落ち込み度

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

- 「こころの体温計」は自己診断するものであり、医学的診断をするものではありません。
- 利用料は無料です。ただし通信費は自己負担となります。
- 「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「アルコールチェックモード」等があります。
- 個人情報は一切取得しません。入力された情報は、統計データとしてのみ利用します。



令和7年 3月発行

編集・発行／枚方市保健所 保健医療課

電話番号：072-807-7623

F A X : 072-845-0685

右記QRコードをスマートフォン等で読み取っていただくと
「枚方市保健所ホームページ」より最新版をご覧ください。

