

ひとりで悩まないで、誰かに相談してください

もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々なこころの悩みを抱えていたら、まわりの誰かに相談してみませんか。誰にも相談できないときは、ひとりで抱えず「困ったときの相談窓口」をご利用ください。

『こころの体温計』であなたのこころのストレスをチェック

携帯電話やパソコンで簡単な質問に答えるだけで、今のこころの状態をチェックできます。

QRコードまたは「泉南市 こころの体温計」で検索して、ご利用ください。個人情報を入力する必要はありません。気軽にチェックしてみましょう。

泉南市 こころの体温計



こころの体温計（本人モード）

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、ねこ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



家族モード

大切な方のこころの健康状態をチェックします。

赤ちゃんママモード

産後のお母さんのこころの健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード

飲酒がこころにどのような影響を与えているのかわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

ストレス度や落ち込み度が高いときは…

あなたのことを知っている人に話してみましょう。SNSで知り合った人やAIだけを信じて頼りにするのは危険です。まわりに相談できる人がいないときは、「困ったときの相談窓口」をご利用ください。『こころの体温計』は自己診断をするもので医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配な状況が続くようでしたら、早めに専門機関にご相談ください。

※相談日は、祝日・年末年始以外

けんこう こころとからだの健康	れん らく さ き 連 絡 先	そう だ ん じ か ん 相 談 時 間
けんこうそうだんとういつ 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 0570-064-556	げつ きんようび 月～金曜日 9:30～17:00 
でんわそうだん こころの電話相談 おおさかふ けんこうそうごう (大阪府こころの健康総合センター)	06-6607-8814	げつ か もく きんようび 月・火・木・金曜日 9:30～17:00
わかものせんようでんわそうだん 若者専用電話相談 わかばちダイヤル おおさかふ けんこうそうごう (大阪府こころの健康総合センター)	06-6607-8814	すいようび 水曜日 9:30～17:00
かんさい でんわ 関西いのちの電話	06-6772-1121	じかん にちうけつけ 24時間・365日受付 
じさつよぼう でんわ 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	まいにち 毎日 16:00～21:00 まいつき か よくじつ 毎月 10日8:00～翌日8:00
おおさかふにんさんぶ けんこうそうだん 大阪府妊産婦こころの相談センター おおさか ほ し いりょう (大阪母子医療センター)	0725-57-5225	げつ きんようび 月～金曜日 10:00～16:00 
じ し い そくそうだん 自死遺族相談 おおさかふ けんこうそうごう (大阪府こころの健康総合センター)	06-6691-2818	よやくせい げつ きんようび 予約制 月～金曜日 9:00～17:45
おおさかじさつぼうし 大阪自殺防止センター こくさい (国際ビフレンダーズ)	06-6260-4343	きんようび にちようび 金曜日13:00～日曜日22:00
きゅうきゅうばこ こころの救急箱	06-6942-9090	げつようび かようび 月曜日 19:00～火曜日3:00 もくようび 木曜日 19:00～22:00
いずみさのほけんしよ せいしんほけん ふくしそうだん 泉佐野保健所 精神保健福祉相談	072-462-4600	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:45
せんなんしりつほけん 泉南市立保健センター	072-482-7615	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:30
こうれいしゃ かいご そうだん 高齢者や介護の相談	れん らく さ き 連 絡 先	そう だ ん じ か ん 相 談 時 間
ちいきほうかつしえん むつ お さと 地域包括支援センター六尾の郷	072-484-8668	げつ きんようび 月～金曜日 8:30～17:30 たんとうちく こくどう ごうせん やまがわ 担当地区：国道26号線より山側
ちいきほうかつしえん 地域包括支援センターなでしこりんくう	072-485-2882	げつ どようび 月～土曜日 8:45～17:15 たんとうちく こくどう ごうせん うみがわ 担当地区：国道26号線より海側

せい かつ かん そう だん 生活に関する相談	れ ん ら く さ き 連 絡 先	そ う だ ん じ か ん 相 談 時 間
せい かつ こん きゅう しゃ そう だん 生活困窮者相談 (ここサポ泉南)	0120-968-141	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:30 
しょう ひ しゃ そう だん 消費者相談 (せんなんししょうひせいかつ 泉南市消費生活センター)	072-447-8099	げつ きんようび 月～金曜日 10:00～12:00 13:00～16:00
ほう り つ そう だん 法律相談 (せんなんし さんぎょうしんこうか 泉南市 産業振興課)	072-483-8191	もくようび 木曜日 13:30～16:30 ※相談日の前日に要予約 
けい さ つ そう だん し つ 警察相談室 (おおさかふけいさつほんぶ 大阪府警察本部)	#9110 06-6941-0030	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:45 ※時間外は当直対応
し ご と かん そう だん 仕事に関する相談	れ ん ら く さ き 連 絡 先	そ う だ ん じ か ん 相 談 時 間
ろう どう そう だん 労働相談 (せんなんし さんぎょうしんこうか 泉南市 産業振興課)	めん だ ん 面談のみ(申込み不要)	がつ がつ 6月・2月 だい もくようび 第2木曜日 13:00～16:00 
は たら ひ と 働く人の「こころの耳電話相談」	0120-565-455	げつ きんようび 月～金曜日 17:00～22:00 ど にちようび 土・日曜日 10:00～16:00
しょう かん そう だん 障がいに関する相談	れ ん ら く さ き 連 絡 先	そ う だ ん じ か ん 相 談 時 間
せんなんピアセンター (せんなんししゃかいふくしきょうぎかい 泉南市社会福祉協議会)	TEL:072-482-0114 FAX:072-482-2117	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:30
せんなん生活支援相談室 (デイセンターせんなん)	TEL:072-483-9900 FAX:072-483-9902	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:00 
せいしんしょうがいしやとうちいきかつどうしえん 精神障害者等地域活動支援センター (せんなん 泉南フレンド)	TEL:072-485-1553 FAX:072-485-1553	げつ きんようび 月～金曜日 9:30～17:00
せんなんし しょうがいふくしか 泉南市 障害福祉課	TEL:072-483-8252 FAX:072-480-2134	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:30
い ぞ ん し ょ う こ ま か た そう だん 依存症でお困りの方の相談	れ ん ら く さ き 連 絡 先	そ う だ ん じ か ん 相 談 時 間
い ぞ ん し ょ う せん ち ん そう だん 依存症専門相談 (おおさかふ けんこうそうごう 大阪府こころの健康総合センター)	06-6691-2818	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:45 だい どうようび 第2・4土曜日 9:00～17:30 

こんなときは、医療機関を受診してください

つぎ じょうたい とき なが つづ いりようきかん じゅしん
次のような状態でつらい時や長く続くときは、医療機関を受診してください。

- ☒ つか ねむ 疲れているのに眠れない ☒ しょくよく たいじゅう げんしろう 食欲がなくなり、体重が減少する ☒ たの たの これまで楽しめていたことが、楽しめない



生活の様々な相談	連絡先	相談時間	内容
女性のための電話相談 (泉南市 人権推進課)	072-482-0590	木曜日(祝日、第5木曜日を除く) 10:00～12:00、13:00～15:00	女性向けの電話相談と面接相談があります。面接相談は予約が必要です。専門の研修を受けた女性の相談員が相談に応じます。匿名で相談できます。
女性相談(面接) (泉南市 人権推進課)	072-480-2855	第1金曜日 13:00～17:00 第2火曜日 16:00～20:00 第4金曜日 10:00～12:00 13:00～15:00	
男性のための電話相談 (ドーンセンター)	06-6910-6596	第1・4水曜日 16:00～20:00 第2・3土曜日 11:00～15:00	男性が抱える悩みや問題を匿名で相談できます。専門の男性相談員が相談に応じます。
よりそいホットライン (セクシュアルマイノリティ専門ライン)	0120-279-338	24時間・365日受付	セクシュアリティに関わる悩みや困りごとを相談できます。
人権・生活に関する相談 (泉南市人権協会)	072-485-1401	月～土曜日 9:00～17:30 ※土曜日は要事前予約	生活相談や人権相談、就労支援など、さまざまな視点から相談員が支援します。
母子相談 (泉南市 家庭支援課)	072-483-3472	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00	母子家庭・寡婦の方の生活の安定、自立のための相談に応じます。
心配ごと相談 (泉南市社会福祉協議会)	072-482-1027	木曜日 9:00～12:00	悩みごと・心配ごとのある方、どこへ相談に行ったらよいかわからない方の相談を受け、問題解決の手助けをします。
こどもの相談	連絡先	相談時間	内容
泉南市 教育委員会指導課	072-483-3671	月～金曜日 9:00～17:30	学校での生活やいじめ、進路のことや悩んだときの相談窓口です。
子ども相談専用電話 (泉南市家庭児童相談室)	0120-10-8737	月～金曜日 10:30～17:00	友達や家族のことで悩んだときの相談窓口です。
こころホットライン (泉南市立青少年センター)	072-484-3500 seishonen-center@city.sennan.lg.jp	月～土曜日 9:00～17:30 メールは24時間受付、回答は後日	友達・学校・家庭のことで困ったことについて何でも相談できます。保護者の方の育児・子育てに関する相談もできます。
KIDS 子どもの相談窓口 (泉南市人権協会)	072-485-1401	水曜日 15:30～17:30	学校や友達、家族のことなど心配や悩みを、なんでも相談できます。
Room1007 (子どもの権利救済委員会)	0120-25-1007 ko-kenri@city.sennan.lg.jp	火・水曜日 12:00～18:00 木曜日 予約相談のみ 土曜日 12:00～16:00	子どもたちが「つらい」「聞いてほしい」と思ったときに寄り添い、話を聞いて一緒に考え行動します。
さわやかホットライン (すこやか教育相談) *保護者からの相談専用	06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp	月～金曜日 9:30～17:30 メールは24時間受付、回答は後日	不登校など学校における不適応、家庭における子育て・しつけ、発達の違い、遅れ、障がいのある子どもの生活や学習支援、進路や進路変更(中途退学等)など相談できます。
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	24時間・365日受付	子供たちの電話相談を夜間・休日を含めて24時間対応します。
チャイルドライン *18歳までの子ども専用	0120-99-7777 チャット相談 ⇒	[電話] 毎日16:00～21:00 [チャット] 月～土曜日16:00～21:00	18歳までの子どもが電話やチャットでつながって、話を聴いてもらえるところです。
児童相談所 虐待対応ダイヤル	189	24時間・365日受付	児童虐待かもしれないと思った時に、すぐに児童相談所に通告・相談ができます。