

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、猫などの絵になって表示されます。



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

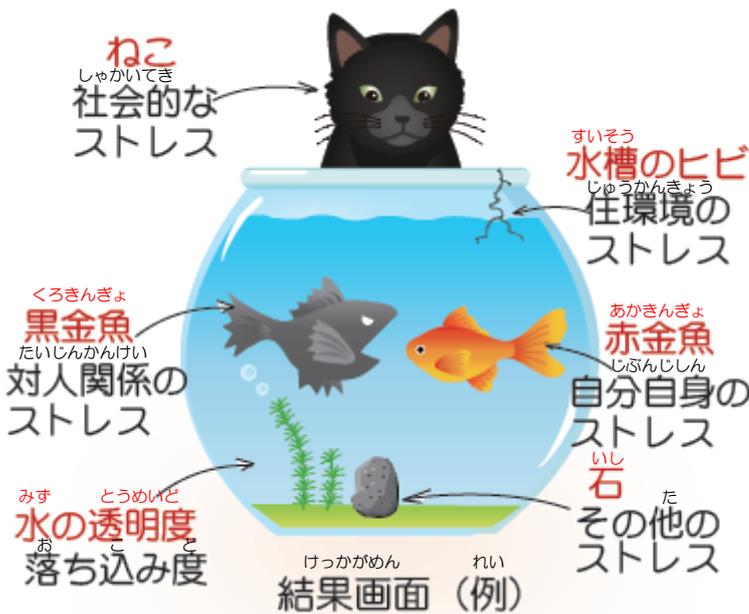
産後のお母さんのこころの健康状態をチェックします。

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 で知り合った人だけに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

<small>けんこう</small> こころとからだの健康	<small>れんらくさき</small> 連絡先	<small>そうだんじかん</small> 相談時間など
<small>けんこうそうだんとういつ</small> こころの健康相談統一ダイヤル	<small>おこなおう まもろうよ こころ</small> 0570-064-556	<small>げつ きんようび</small> 月～金曜日 9:30～17:00 
<small>でんわそうだん</small> こころの電話相談 <small>おおさかふ けんこうそうごう</small> (大阪府こころの健康総合センター)	06-6607-8814	<small>げつ か もく きんようび</small> 月・火・木・金曜日 9:30～17:00
<small>わかちのせんようでんわそうだん</small> 若者専用電話相談 わかばちダイヤル <small>おおさかふ けんこうそうごう</small> (大阪府こころの健康総合センター)	06-6607-8814	<small>すいようび</small> 水曜日 9:30～17:00
<small>かんさい でんわ</small> 関西いのちの電話	06-6772-1121	<small>じかん にちうけつけ</small> 24時間・365日受付 
<small>じさつよぼう でんわ</small> 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	<small>まいにち</small> 毎日 16:00～21:00 <small>まいつき か よくじつ</small> 毎月 10日8:00～翌日8:00(24時間) <small>じかん</small>
<small>おおさかふにんさんぶ そうだん</small> 大阪府妊産婦こころの相談センター <small>おおさかほ しりょう</small> (大阪母子医療センター)	0725-57-5225	<small>げつ きんようび</small> 月～金曜日 10:00～16:00 
<small>じしいそくそうだん</small> 自死遺族相談 <small>おおさかふ けんこうそうごう</small> (大阪府こころの健康総合センター)	06-6691-2818	<small>よやくせい げつ きんようび</small> 予約制 月～金曜日 9:00～17:45
<small>おおさかじさつぼうし</small> 大阪自殺防止センター <small>こくさい</small> (国際ビフレンダーズ)	06-6260-4343	<small>きんようび にちようび</small> 金曜日13:00～日曜日22:00(57時間) <small>じかん</small>
<small>きゅうきゅうばこ</small> こころの救急箱	06-6942-9090	<small>げつようび かようび</small> 月曜日 19:00～火曜日3:00(8時間) <small>じかん</small> <small>もくようび</small> 木曜日 19:00～22:00
<small>いずみさのほけんしよ せいしんほけんふくしそうだん</small> 泉佐野保健所 精神保健福祉相談	072-462-4600	<small>げつ きんようび</small> 月～金曜日 9:00～17:45
<small>せんなんしりつほけん</small> 泉南市立保健センター	072-482-7615	<small>げつ きんようび</small> 月～金曜日 9:00～17:30
<small>こうれいしゃ かいご そうだん</small> 高齢者や介護の相談	<small>れんらくさき</small> 連絡先	<small>そうだんじかん</small> 相談時間など
<small>ちいきほうかつしえん むつお さと</small> 地域包括支援センター六尾の郷	072-484-8668	<small>げつ きんようび</small> 月～金曜日 8:30～17:30 <small>たんとうちく こくどう ごうせん やまがわ</small> 担当地区：国道26号線より山側
<small>ちいきほうかつしえん</small> 地域包括支援センターなでしこりんくう	072-485-2882	<small>げつ どようび</small> 月～土曜日 8:45～17:15 <small>たんとうちく こくどう ごうせん うみがわ</small> 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 相談時間など
せいかつこんきゆうしゃそうだん 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 (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 (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 (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 相談時間など
ろうどうそうだん 労働相談 (泉南市産業振興課)	めんだん もうしこ ふよう 面談のみ(申込み不要) 072-483-8191	5・8・11・2月 がつ だい もくようび 第2木曜日 13:00～16:00
はたら ひと みみでんわそうだん 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 相談時間など
せんなんピアセンター (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 
せいかつしえんそうだんしつ 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ゃ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 (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 相談時間など
いぞんしょうせんもんそうだん 依存症専門相談 (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 いるようきかん 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 しょうよく たいじゅう げんしやう たの たの
☑ 疲れているのに眠れない ☑ 食欲がなくなり、体重が減少する ☑ これまで楽しめていたことが、楽しめない



ちいせいいかつ さままま ちんだい 地域生活の様々な問題	れんらく さき 連絡先	そうだんじかん など 相談時間など	しぎょうないよう 事業内容
じよせい でんわ そうだん 女性のための電話相談 (泉南市 人権推進課)	072-482-0590	もくようび しゅじつ だい もくようび のぞ 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。
じよせい そうだん めんせつ 女性相談(面接) (泉南市 人権推進課)	072-480-2855	だい きんようび 第1金曜日 13:00~17:00 だい かようび 第2火曜日 16:00~20:00 だい きんようび 第4金曜日 10:00~12:00 13:00~15:00	
だんせい でんわ そうだん 男性のための電話相談 (ドーンセンター)	06-6910-6596	だい すいようび 第1・4水曜日 16:00~20:00 だい とうようび 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	じかん にちうけつけ 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。
じんけん せいかつ かん そうだん 人権・生活に関する相談 (泉南市人権協会)	072-485-1401	げつ とうようび 月~土曜日 9:00~17:30 とうようび ようじぜんややく ※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。
ぼし そうだん 母子相談 (泉南市 家庭支援課)	072-483-3472	げつ きんようび 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。
しんばい そうだん 心配ごとの相談 (泉南市社会福祉協議会)	072-482-1027	もくようび 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い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	れんらく さき 連絡先	そうだんじかん など 相談時間など	しぎょうないよう 事業内容
せんなんし きょういくいんかいしどうか 泉南市 教育委員会指導課	072-483-3671	げつ きんようび 月~金曜日 9:00~17:30	学校での生活やいじめ、進路のことで悩んだときの相談窓口です。
こ そうだんせんようでんわ 子ども相談専用電話 (泉南市家庭児童相談室)	いま はなさな 0120-10-8737	げつ きんようび 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	げつ とうようび 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 そうだん (泉南市人権協会)	072-485-1401	すいようび 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。
こ けんりききゅうさいいんかい 子どもの権利救済委員会	にっこり せんなん 0120-25-1007 ko-kenri@city.sennan.lg.jp	か すいようび 火・水曜日 12:00~18:00 とうようび 土曜日 12:00~16:00 もくようび ようじぜんややく ※木曜日は要事前予約	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	げつ きんようび 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。
じかんこども 24時間子供SOSダイヤル	なやみおう 0120-0-78310	じかん にちうけつけ 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 ⇒	でんわ まいにち [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、話を聞いてもらえるところです。
じどうそうだんしよ 児童相談所 虐待対応ダイヤル	いち はやく ☎ 1 8 9	じかん にちうけつけ 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。