

いのちとこころを支える相談窓口一覧

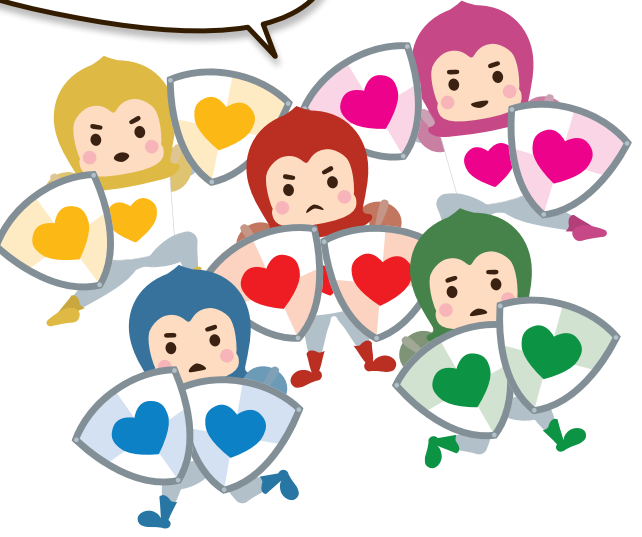
ひとりで抱えこまないで相談してください。また、悩んでいる方には、相談を勧めてください。
 (日時や相談内容等について、変更される場合がありますので、詳細は各相談先にお問い合わせください。) 平成25年7月1日現在

	相談先	連絡先	受付時間	相談内容等
こころ	こころの健康増進センター	こころの相談電話 075-314-0874 自死遺族・自殺予防こころの相談電話 075-321-5560	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 月・火 9:00～12:00 木 13:00～16:00	様々なこころの健康に関する電話相談。 自死遺族のこころの相談及び自殺予防に関するこころの相談。
	各保健センター・支所	各保健センター・支所	月～金 8:30～17:00	各保健センター・支所において精神保健福祉相談。受付日時は、連絡先までお問い合わせを。
	京都いのちの電話	075-864-4343	24時間・年中無休	ひとりで悩まずに、お話しください。
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556(通話無料)	毎月10日8:00～翌8:00の24時間	全国「いのちの電話センター」をネットワークとして通話料無料の電話相談。
	京都府自殺ストップセンター	0120-556-097	月～金(年末年始・祝日除く) 9:00～20:00	深刻な悩みに関する相談。相談内容にあわせてチームで支援します。
	京都自死・自殺相談センター	075-365-1616	毎週金曜・土曜の19:00～翌5:30	死にたいほどのお気持ちを大切に聞きます。
	こころのカフェきょうと(自死遺族サポートチーム)	090-8536-1729(情報のみ)	18:00～21:00	自死遺族の方々に情報をお伝えします。
子ども・若者	いじめ相談24時間ホットライン	075-351-7834	24時間(年中無休)	京都市内の幼稚園から高校生までの子どものいじめの問題。
	子ども支援センター	各区役所・支所福祉部(福祉事務所)	月～金 10:00～16:30	子育て等に関する相談、子育て支援サービスの紹介等、子育て支援に関する様々な取組を行う。
	児童福祉センター(所管区域:南区,伏見区以外)	075-801-2929	月～金 8:30～17:00	主に18歳未満の子どもに関する様々な相談に応じる。子育ての不安,不登校,非行,養護(虐待)相談,子どもの発達(発達の遅れ,聞こえや言葉の不安など)に関する相談。
	第二児童福祉センター(所管区域:南区,伏見区)	075-612-2727		
	子ども虐待SOS専用電話(児童相談所・第二児童相談所)	075-801-1919	24時間(年中無休)	子どもの虐待についての相談・通告を24時間受け付け。
子ども・若者総合相談窓口	京都市中京青少年活動センター 075-708-5440 京都市教育相談総合センター 075-213-5657	月～土(水曜は休み) 10:00～20:00 日・祝日 10:00～17:00 ただし年末年始は休み 月～金(第2・4水曜以外) 10:00～20:00 ※第2・4水曜は17:00まで 土・日 10:00～17:00 ただし祝日・年末年始は休み	京都市在住の30歳代までの子ども・若者で、ニート,ひきこもり,不登校等,社会生活を円滑に営む上での困難を有する方やその御家族からの相談に応じる。	
仕事・職場	京都産業保健推進センター	産業保健全般 075-212-2600 メンタルヘルス専用 075-212-7789	平日 9:00～17:00	各分野の専門スタッフが健康管理,健康教育等の産業活動全般に関する相談(電話,面談)。面接は予約制。
	ハローワーク(公共職業安定所)	①京都西陣 075-451-8609 ②京都伏見 075-602-8609 ③京都七条 075-341-8609	①②③平日 8:30～17:15 ※③に関しては,月・水・金は職業紹介のみ19:00まで,第1・3土曜 10:00～17:00(職業紹介業務のみ)	職業相談・雇用保険に関する相談。
	総合労働相談コーナー	①京都駅前 075-342-3553/ フリーダイヤル 0120-829-100 (京都府内限定) ②京都労働局 075-241-3221 ③京都市上 075-462-5112 ④京都市下 075-254-3196 ⑤京都市南 075-601-8322	開設時間 9:00～17:00	労使からの労働に関するあらゆる相談・情報提供・関係機関への紹介。民事上の個別労働紛争に関する相談及び対応。
経済問題	消費生活相談(京都市消費生活総合センター)	075-256-0800	平日 9:00～17:00	悪質商法などの消費者トラブルに関する相談。
	消費生活土日祝日電話相談(京都市消費生活総合センター)	075-257-9002	土・日・祝日 10:00～16:00	土・日・祝日における消費生活に関する緊急相談に電話で応じる。
	多重債務相談(京都市消費生活総合センター)	075-256-3160	平日 9:00～17:00	多重債務で悩んでおられる方に安心情報を提供し,専門相談窓口への橋渡しを行う。
高齢者	高齢者110番(長寿すこやかセンター)	075-354-8110	月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～16:30 休所日:第3火曜(及び年末年始)	高齢者の虐待などの権利侵害や介護負担の電話相談。
	高齢サポート(地域包括支援センター)	各高齢サポート	平日 9:00～17:00	地域で暮らす高齢者の方の介護・福祉・健康・医療等の様々な相談。
地域生活の様々な問題	きょうほっとあした～くらしとこころの総合相談会～	京都市こころの健康増進センター 075-314-0355	(先着順)各相談日の2週間前～2日前までの期間 京都いつでもコール 075-661-3755 FAX 075-661-5855	くらし・こころ・健康・仕事・教育等の悩みや自死遺族相談等,専門相談員が面接相談。毎月第4火曜日と第2土曜日(9,12,3月のみ)。詳細はこころの健康増進センターまで。
	無料法律相談(京都市消費生活総合センター)	075-256-2007 問合せ・予約受付/9:00～17:00 相談日時/月・火・木(当日9:00から整理券配布) 13:15～15:45 金(電話予約制) 13:15～15:45 第2・4水曜(電話予約制) 18:00～20:00		弁護士による法律に関する相談。(面接のみ)
	無料法律相談(京都市消費生活総合センター)	各区役所・支所地域力推進室	毎週水曜 13:15～15:45	受付方法等は,各区役所・支所地域力推進室にお問い合わせを。
	各区役所・支所福祉部(福祉事務所)	各区役所・支所福祉部	平日 8:30～17:00	生活保護をはじめ,子ども・ひとり親家庭・障害のある方・高齢者の方々に対する福祉制度や介護保険等の相談。
	京都市犯罪被害者総合相談窓口	075-451-7830	月～金 13:00～18:00	犯罪被害にあわれた方や,そのご家族・ご遺族への相談・支援を行います。
	京都市DV相談支援センター	075-874-4971(DV相談専用) 075-874-7051(緊急ホットライン)	月～土(祝日除く) 9:00～17:15 (相談受付時間)	女性被害者を対象としたDV(配偶者等からの暴力)に関する相談。

自殺予防週間 9/10～16 自殺対策強化月間 3/1～31

京都市こころの健康増進センター

われらは京都市の
ゲートキーパーズ



歩き疲れたときに,ちょっと休むと,また歩けるようになる。
 気持ちが疲れたときも,ちょっと休むと,また元気になれる。
 だから,ちょっと休もう。休むと楽になるから。
 休んで,誰かに話してみるのもいい。
 ちょっと話すだけで楽になるから。

ちょっと休もう。

