

## 京都市こども相談24時間ホットライン

京都市内の高校生までの子ども及び保護者対象の相談窓口。24時間365日受付。

#7333

※ダイヤル回線、IP電話の場合は  
075-351-7834

(協力:ライオンズクラブ国際協会355-C地区)

## 京都市親と子のこころのホットライン

075-801-1177

子どもと親の  
幅広い悩みに  
応じる電話相談

9時~16時30分(火曜(祝日の場合は翌平日)及び年末年始のぞく)



話せて  
よかった



## 京都府自殺ストップセンター

なやみ なくなる  
0570-783-797

平日9時~20時(祝日及び年末年始をのぞく)

京都府自殺ストップセンターLINE 無料電話

平日9時~20時  
(祝日及び年末年始をのぞく)  
※トークによる相談は行っていません。



## 京都自死・自殺相談センターSotto

075-365-1616

金・土19時~25時  
メール相談も実施しています。



## まもろうよ こころ(厚生労働省特設サイト)

相談窓口や自殺対策の取組などの  
情報を掲載しています。

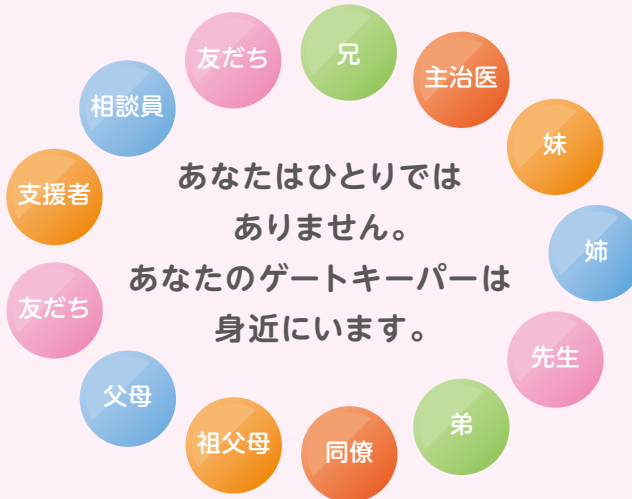


どこに相談したらよいかわからないときに

## 支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない  
時は支援情報検索サイトにて地域  
別、方法別、悩み別に相談窓口を検  
索することができます。

<https://shienjoho.go.jp/>



※ゲートキーパーとは

身近な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

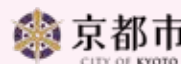
令和3年9月発行

発行:京都市こころの健康増進センター  
電話 075-314-0355 FAX 075-314-0504

2021.9時点の情報を掲載しています。

京都市印刷物  
第034425号

イラスト:細川貂々



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# こころの 相談窓口



話すことでこころが  
軽くなることもあります。  
まずはご相談ください。

## ☎ 電話相談

ほっとした

京都市 きょう こころ ほっとでんわ  
自死遺族・自殺予防こころの相談電話

毎日24時間相談実施中!

こころまる  
075-321-5560



相談時間を変更する場合は、  
ホームページでお知らせします。

こころの健康増進センター  
ホームページ

京都市こころの健康増進センター相談専用電話

おはなし  
075-314-0874

平日9時~12時,13時~16時(祝日及び年末年始をのぞく)

京都市こころの健康増進センター

## 京都いのちの電話

# 075-864-4343

年中無休24時間対応

## いのちの電話

自殺予防いのちの電話 ※通話料無料

# 0120-783-556

毎日 16時～21時 / 毎月10日 8時～翌朝8時

## よりそいホットライン

どんなひとの、どんな悩みもよりそって、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
- 外国語による対応をしたい方 など

# 0120-279-338

24時間対応 ※通話料無料  
<https://www.since2011.net/yorisoi/>



## #いのちSOS

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

# 0120-061-338

※通話料無料

月曜 0時から24時  
火曜から日曜 10時から24時

「生きづらびっと」「よりそいチャット」などのSNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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。

## チャイルドライン

18歳までの子どもがかけられる電話です。

# 0120-99-7777

18歳以下専用

毎日 16時から21時まで  
<https://childline.or.jp/index.html>

※通話料無料



ありがとう



電話じゃちょっと…  
という方に



## SNS相談窓口

### 京都府こころのライン相談 (コロナ関連)

平日 19時～22時  
土日祝・年末年始 15時～22時  
(受付終了21時30分)

京都府内に在住・在勤・在学の方対象



## NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

LINE  
@yorisoi-chat



Twitter  
@yorisoiachat



チャット  
<https://yorisoi-chat.jp/>



実施日時 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)

## NPO法人 チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どものためのチャット相談

実施日時 毎週木曜日・金曜日・第3土曜日  
16時から21時

※2021年12月29日～2022年1月3日の期間は、相談受付休止となります。



## NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE, Twitter, Facebook) およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Twitter・Facebook @kokorohotchat  
チャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

LINE



Twitter



Facebook



チャット



相談時間 第1部 12時から15時50分 (15時まで受付)  
第2部 17時から20時50分 (20時まで受付)  
第3部 21時から23時50分 (23時まで受付)  
毎月1回 最終土曜日から日曜日  
24時から5時50分 (5時まで受付)

## NPO法人 あなたのいばしょ

24時間365日 誰でも利用できるチャット相談窓口です。

<https://talkme.jp/>



## NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE  
@bondproject



相談時間

月・水・木・金・土  
第1部 14時から18時 (17時30分まで受付)  
第2部 18時30分から22時30分 (22時まで受付)  
※2021年12月31日第2部は相談受付休止となります。

10～20代  
女性専用

