

全国共通 相談機関		
<b>心理相談</b>		
よりそいホットライン 年中無休・24時間	0120-279-338 <a href="https://www.since2011.net/yorisoi/">https://www.since2011.net/yorisoi/</a>	暮らしの困りごと、DV・性暴力被害、性別違和、自殺を考えてしまう方、10代・20代の女の子、 外国語による相談(Foreign language)
生きづらびっと 月火木金日 17:00~22:30 水 11:00~16:30	LINE 相談	<a href="https://yorisoi-chat.jp/">https://yorisoi-chat.jp/</a>
<b>自殺を考えてしまうとき</b>		
いのちの電話 (フリーダイヤル) 毎日 16:00~21:00 毎月 10日 8:00~翌8:00	0120-783-556	<a href="https://www.inochinodenwa.org/soudan.php">https://www.inochinodenwa.org/soudan.php</a> インターネット相談、全国のいのちの電話窓口など
厚生労働省による 相談窓口紹介		<a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/</a> 電話相談、SNS 相談を受け付けている団体のリスト
<b>性犯罪被害</b>		
性犯罪 110 番 毎日 24 時間対応	# 8103	緊急時は 110 番へ

京都府 相談機関		
<b>緊急時</b>		
精神科救急情報センター 平日は夜間 (17:00~8:30) 土日祝は終日受付	075-323-5280	休日または夜間において緊急に医療を必要とする精神疾患の方やその家族 ↓ 精神科救急情報センターで基幹病院(洛南病院)への救急受診調整が行われる。
京都府立 洛南病院	0774-32-5900 (救急) 075-323-5280 (夜間・休日)	京都府精神科救急医療病院
いわくら病院	075-711-2171	夜間・休日含 24 時間受診可
<b>自殺を考えてしまうとき</b>		

京都府自殺ストップセンター 月～金 9:00～20:00 年末年始、祝日は除く	0570-783-797 (電話) <a href="https://twitter.com/stopjisatukyoto">https://twitter.com/stopjisatukyoto</a> (ツイッター)  (LINE トーク)	死にたいほどの悩み、臨床心理士や精神保健福祉士などの専門家に無料相談ができる。
Sotto (特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター)	<a href="https://www.kyoto-jsc.jp/mail/form/">https://www.kyoto-jsc.jp/mail/form/</a> (メール相談) 075-365-1616 (電話相談・金土の19:00-25:00のみ)	死にたいほど悩んでいる、大切な人をなくした、などの悩みに無料相談ができる。
京都いのちの電話 年中無休・24時間	075-864-4343 (京都) 0570-783-556 (全国で空いている電話につながる)	非通知設定ではつながらないので、非通知設定の方は「186」をつけてください。通話料がかかります。
<b>心の電話相談</b>		
京都市こころの健康増進センター	075-321-5560 (毎日、土日祝も24時間)	京都市在住の方対象
京都府精神保健福祉総合センター	075-645-5155 平日 9:00～12:00 平日 13:00～16:00	京都市外、京都府内在住の方対象
京都府こころのライン相談【コロナ関連】	月～金 19-22時、 土日祝年末年始 15-22時	京都府内に在住、在勤又は在学の方
<b>ひきこもり等相談</b>		
京都市中央青少年活動センター (子ども・若者総合相談窓口)	075-708-5440 オンライン相談 (Zoom) 平日・土 (水曜休) 10:00～20:00 日・祝 (年末年始休) 10:00～17:00	「外出ができない」「家族以外と会話ができない」 「人と話すことが苦手」「働くことが不安」などの お悩みをお持ちの方。 京都市内在住39歳までの子ども・若者・ご家族対象
<b>性犯罪被害</b>		
京都 SARA (年中無休)	075-222-7711 10:00～22:00	京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター
Curetime	LINE 相談 月・水・土曜 17-21時 (除く:12月29日～1月3日)	<a href="https://curetime.jp/">https://curetime.jp/</a> 英・中・韓国語含外国語に対応。

性犯罪 110 番 毎日 24 時間対応	# 8103 または 0120-810-339	緊急時は 110 番へ
-------------------------	----------------------------	-------------

### 精神科医療機関リスト (京都)

医療機関名	電話番号	交通アクセス
やましたクリニック	075-746-7716	市営地下鉄烏丸五条からすぐ
岸本クリニック	075-752-8555	京阪三条駅からすぐ
中嶋クリニック	075-462-3700	北野白梅町 (衣笠の近く)
ウエノ診療所	075-722-6608	京阪出町柳駅から徒歩 3 分
田辺メンタルクリニック	075-325-2554	阪急西院駅からすぐ
真理子こころのクリニック	075-241-4723	地下鉄烏丸御池駅近く
菅原クリニック	075-351-4111	京都駅
桂メンタルクリニック	075-391-6155	阪急桂駅からすぐ
杉本医院 からすまメンタル クリニック	075-256-2151	四条烏丸近く
太子道診療所	075-822-2660	地下鉄西大路御池駅から徒歩 10 分
竹村診療所	075-593-1051	山科区。地下鉄御陵駅から徒歩 8 分
いわくら病院	075-711-2171	市営地下鉄国際会館から京都バスで 10 分
川越病院	075-771-2972	左京区浄土寺。いろいろな駅からバス
嵯峨さくら病院	075-871-2064	J R 嵯峨嵐山駅または京福嵐山駅から徒歩 15 分
としもりクリニック	075-366-3784	地下鉄東西線太秦天神川駅からすぐ
高木神経内科	075-222-0450	地下鉄烏丸御池駅すぐ
ふじたクリニック	075-491-2379	北区、北山通に近い
なかのうクリニック (旧つかさ き医院)	075-495-2346	北区、地下鉄北大路駅徒歩 15 分

### 夜間・休日・救急で受診できる医療機関 (京都)

医療機関名	電話番号	交通アクセス
京都市急病診療所 (土日祝・夜間) 土曜：18 時-22 時 日祝：10 時-17 時 18 時-22 時 年末年始の開業日：12 月 29 日 ～1 月 3 日	075-354-6021	JR 二条駅前
京都第二赤十字病院 (救急でもまず電話)	075-231-5171	地下鉄丸太町駅から徒歩 3 分
西陣病院 (救急でもまず電話)	075-461-8800	北野天満宮の北東

滋賀県 相談機関		
<b>緊急時</b>		
精神科救急医療相談 (精神科救急情報センター) 平日 18:30~21:30 土日祝 9:30~12:00 13:00~17:00 18:30~21:30	077-566-1190 * 平日昼間は最寄りの 保健所に	休日または夜間において緊急に医療を必要とする精神疾患の方やその家族 <a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/soudan/103410.html">https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/soudan/103410.html</a>
草津保健所 平日 8:30~17:15 * 祝日、年末年始を除く	077-562-3534	
滋賀県立精神保健福祉センター 平日 9:00~16:00 * 祝日、年末年始を除く	077-567-5010	<a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/">https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/</a>
<b>南草津駅周辺 精神科</b>		
南草津坂本診療所 * 木曜休診	077-566-1002	比較的予約取りやすい <a href="http://www.mediawars.ne.jp/~ssakamot/index_001.htm">http://www.mediawars.ne.jp/~ssakamot/index_001.htm</a>
メープルクリニック	077-561-3877	混雑しているが、予約外診療時間あり 臨床心理士在中。英語対応可。 <a href="http://www.maple-clinic.com/">http://www.maple-clinic.com/</a>
<b>心理相談</b>		
滋賀県精神保健福祉相談 平日 9:00~16:00 * 祝日、年末年始を除く	077-567-5010	うつ病、統合失調症など心の病 アルコール、薬物、ギャンブル依存症 災害や事件にあった後の心の健康 親しい人を自殺でなくしたとき
こころの電話相談 平日 10:00~12:00 平日 13:00~21:00	077-567-5560 電話相談のみ	家族、仕事、学校など身の回りのこと 自分の性格のこと 人間関係のこと その他心の健康に関すること
医療相談福祉相談モール	077-569-5955	どこに相談してよいかわからない障害者や その家族
<b>自殺を考えてしまうとき</b>		
自殺予防電話相談 (滋賀県自殺予防情報センター) 9:00~21:00 * 年末年始を除く	077-566-4326 電話相談のみ	自殺を考えている方、自殺未遂をした方 親しい人を自死でなくされた方 <a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachme nt/2022441.pdf">https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachme nt/2022441.pdf</a>

自殺予防 NPO 法人 滋賀県のいのちの電話 金、土、日 10:00~22:00	077-553-7387	死にたいと考えてしまう方 <a href="http://www.shiga-inotino-denwa.org/denwawosuru.html">http://www.shiga-inotino-denwa.org/denwawosuru.html</a>
<b>ひきこもり相談</b>		
ひきこもり支援センター 平日 9:00~16:00 * 祝日、年末年始除く	077-567-5058	ひきこもりに関する相談 <a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachme nt/5187113.pdf">https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachme nt/5187113.pdf</a>
<b>性犯罪被害</b>		
SATOCO 性暴力被害者総合ケアワンス トップ びわ湖 24時間ホットライン	090-2599-3105 メールでも相談可 <a href="mailto:satoco3105biwako@gmail.com">satoco3105biwako@gmail.com</a>	女性の相談員、看護師、医師によるからだ 心の総合的ケア <a href="https://satoco3105biwako.jimdofree.com/satoco%E3%81%A8%E3%81%AF/">https://satoco3105biwako.jimdofree.com/satoco%E3%81%A8%E3%81%AF/</a>
性犯罪 110 番 24時間対応	# 8103 0120-167110 077-522-1551	<a href="https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachme nt/5172324.pdf">https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachme nt/5172324.pdf</a> 滋賀県警察相談窓口

<b>大阪府 相談機関</b>		
<b>緊急時</b>		
おおさか精神科救急ダイヤル 平日 19:00~翌朝 9:00 土日祝年末年始 朝 9:00~翌朝 9:00	0570-01-5000 ※一部の I P 電話などからは 接続できません	休日または夜間において緊急に医療を必 要とする精神疾患の方やその家族 * 平日昼間は最寄の保健所へ連絡してく ださい
<b>心理相談</b>		
新型コロナこころのフリーダ イヤル 毎日 9:30~17:00 (土日祝・ 年末年始も実施)	0120-017-556	<a href="http://www.osaka.lg.jp/powerpoint">PowerPoint プレゼンテーション (osaka.lg.jp)</a>
こころの電話相談統一ダイヤ ル 月~金 9:30~17:00 (土日 祝・年末年始除く)	0570-064-556	<a href="http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenk o/soudan2/telsoudan.html">http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenk o/soudan2/telsoudan.html</a>
<b>自殺を考えてしまうとき</b>		
関西いのちの電話 365日 24時間	06-6309-1121	<a href="https://kaindnew.com/">https://kaindnew.com/</a>

大阪自殺防止センター 毎週金 13 時～日 22 時 (週末連続 57 時間)	06-6260-4343	<a href="http://www.spc-osaka.org/">http://www.spc-osaka.org/</a>
NPO 法人 こころの救急箱 毎週月曜午後 8 時～翌火曜午前 3 時	06-6942-9090	<a href="http://www.cocorono99baco.or.jp/">http://www.cocorono99baco.or.jp/</a>
<b>性被害相談</b>		
性暴力救援センター・大阪 SACHICO 24 時間対応	072-330-0799	<a href="https://sachicoosaka.wixsite.com/sachico">https://sachicoosaka.wixsite.com/sachico</a>
性犯罪被害 110 番 (大阪府警) 24 時間対応	0120-548-110	<a href="https://www.police.pref.osaka.lg.jp/sodan/seihan110/index.html">https://www.police.pref.osaka.lg.jp/sodan/seihan110/index.html</a>
<b>OIC 近隣 精神科</b>		
なかむかいクリニック JR 茨木駅近く	072-621-2194	<a href="http://www.nclinic.jp/">http://www.nclinic.jp/</a>
宮田クリニック JR 茨木駅近く	072-631-2600	<a href="http://www.miyata-clinic.jp/">http://www.miyata-clinic.jp/</a>
横山・渡辺クリニック JR 茨木駅近く	072-627-9876	<a href="https://mmc-ywcl.com/">https://mmc-ywcl.com/</a>
岡クリニック 阪急茨木市駅近く	072-623-3663	<a href="http://www5.famille.ne.jp/~lecture/clinic/index.html">http://www5.famille.ne.jp/~lecture/clinic/index.html</a>
みのりこころのクリニック 阪急茨木市駅近く	072-665-5641	<a href="https://minori-mental.com/">https://minori-mental.com/</a> 女性医師 2 名、男性医師 1 名
<b>大阪府内の精神科クリニック検索</b>		
<a href="http://kokoro-osaka.jp/list/listfind.html">http://kokoro-osaka.jp/list/listfind.html</a>		
<b>ひきこもり相談</b>		

大阪府ひきこもり地域支援センター 平日 10:00~16:00 * 祝日、 年末年始除く	06-6697-2890	<a href="http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/17633/00000000/toujisya.pdf">http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/17633/00000000/toujisya.pdf</a> ひきこもりに関する相談
--	--------------	--