

全国共通		
心理相談		
よりそいホットライン 年中無休・24時間	0120-279-338 https://www.since2011.net/yorisoi/	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	https://yorisoi-chat.jp/
あなたのいばしょ	チャット相談	https://talkme.jp/
厚生労働省による 相談窓口紹介	電話・SNS 相談先のリスト	https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/soudan/
性犯罪被害		
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

京都府		
緊急時		
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・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への救急受診調整が行われる。
自殺を考えてしまうとき		
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。
心の電話相談		
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

滋賀県		
緊急時		
精神科救急情報センター 平日 18:30~21:30 土日祝 9:30~21:30 (12-13、17-18:30 を除く)	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 https://www.pref.shiga.lg.jp/seishinhoken/soudan/103410.html

自殺を考えてしまうとき		
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 https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachme nt/2022441.pdf
自殺予防 NPO 法人 滋賀県いのちの電話 金、土、日 10：00～22：00	077-553-7387	死にたいと考えてしまう方 http://www.shiga-inotino-denwa.org/denwawosuru.html

大阪府		
緊急時		
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
自殺を考えてしまうとき		
関西いのちの電話 365日 24時間	06-6309-1121	https://kaindnew.com/
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	http://www.spc-osaka.org/