

「こころの体温計」を試してみませんか？

「こころの体温計」は、気軽にいつでも、どこでも、あなたやあなたの家族、大切な人のこころの状態をチェックできるシステムです。体調が悪いと体の体温を測るように、こころがちょっと疲れていると感じたら、

「こころの体温計」でこころの体温を測りましょう。

「本人モード」「家族モード」「赤ちゃんママモード」「アルコールチェックモード」「いじめのサイン『守ってあげたい!』」「睡眠障害を確認するチェックリスト」があります。



豊中市 こころの体温計

検索

とよなかこサポプロジェクト

あなたも誰かの「こころのサポーター」になりませんか？

豊中市では、市民、事業者、全ての市職員等が、こころの不調を抱えている人に気づき、それぞれの立場でできることから行動を起こすことができるよう、「とよなかこサポプロジェクト」にて、こころのサポーター※の養成を進めています。

とよなかこころのサポーター入門編として、ストレスとこころの関係や、こころがつらい人への声かけの仕方を学べる動画「知って守ろう！こころの健康」を配信中です。

※こころのサポーター：こころの健康やこころの不調について理解し、他者のつらさに気づいたときに声かけができる人。また、話を聴き、支援につなぐことができる人。



気づき

周囲が気づく変化（症状）

大切な人が気になるなと思ったら
チェック☑してみてください

- ☐ 遅刻や早退・欠勤（欠席）が増えた
- ☐ ミスや事故が増えた
- ☐ 判断力の低下、仕事（家事）の能率の低下
- ☐ 表情が暗い、元気がない、顔色が悪い
- ☐ 頭痛、微熱、めまい、吐き気などの訴え
- ☐ 周囲との会話や口数が減った。一人でいることが多くなった

など

声かけ

大切な人が悩んでいる
ことに気づいたら、一歩
勇気を出して声をかけてみましょう。

声かけの例

- 眠れてる？
- どうしたの？ なんだか辛そう…
- 何か悩んでる？ よかったら話してみよう
- 元気がないみたいだけど、大丈夫？
- 力になれることはある？



傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。



必要があれば各専門の相談窓口までつなげてください。

「とよなかこサポプロジェクト」についてのお問合せ先（豊中市保健所 ☎06-6152-7315）

保存版

もしものときに…

こころといのちを守る 相談窓口のご案内

死にたいほど
つらいとき

どうしたらいいか
わからないとき

相談して
ください

まわりの誰にも
言えないとき

こころの健康相談 ☎06-6152-7315

平日 9:00～17:15

豊中市保健所 医療支援課

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

平日 9:30～17:00
18:30～22:30 (22:00 まで受付) ※民間団体対応時間
厚生労働省・大阪府

関西いのちの電話 ☎06-6772-1121

24 時間 365 日
(社福) 関西いのちの電話

令和8年(2026年)8月

発行：豊中市保健所

あなたのそばには私たちがいます

どの相談窓口も匿名で相談ができます。秘密は守られます。(相談料は無料)

こころがしんどいなと思ったとき… 死にたいほどつらいとき…

こころの健康相談 ☎ 06-6152-7315

平日 9:00～17:15 (来所相談は要予約) 豊中市保健所医療支援課 (精神保健係)

こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556

平日 9:30～17:00 厚生労働省・大阪府
18:30～22:30 (22:00 まで受付) ※民間団体対応時間

よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 **通話無料**

24 時間 365 日 (一社) 社会的包摂サポートセンター

関西いのちの電話 ☎ 06-6772-1121

24 時間 365 日 (社福) 関西いのちの電話

自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556 **通話無料**

毎日 16:00～21:00
毎月 10 日 8:00～翌朝 8:00 日本いのちの電話連盟

**国際ビフレンダーズ
大阪自殺防止センター ☎ 06-6260-4343**

毎週金曜 13:00～日曜 22:00

こころの救急箱 ☎ 06-6942-9090

毎週月曜 19:00～火曜 3:00
毎週木曜 19:00～22:00

SNS やチャットでの相談を行っている団体
厚生労働省 HP「まもろうよこころ」へ ➡



仕事のこと、借金や経済的困窮、くらしに不安を感じたとき…

☎ 06-6858-5075

平日 9:00～17:00 (来所相談は要予約)
くらし再建パーソナルサポートセンター

電子申込での受付も可 (相談員からご連絡させていただきます) ➡



日常生活上のさまざまな問題について内容の整理や解決に向けた情報提供

市民相談 ☎ 06-6858-2034

平日 9:00～17:15 広報戦略課 (広聴係)

18 歳になるまでの子どもの悩みの相談

(こども専用フリーダイヤル)

とよなかっ子ダイヤル ☎ 0120-307-874 **子ども専用 通話無料**

24 時間 365 日 こども安心課

(こども専用チャット相談)

とよなかっ子ライン



子ども専用

毎週水曜 17:00～21:00 (20:30 まで受付)

※LINE アプリから相談するためには、「とよなかっ子ライン」への友だち追加が必要です。
右記の QR コードを読み取るか、ID 検索して友だち追加をしてください。



ID: @112lcyxz

子どもの悩み相談フリーダイヤル ☎ 0120-7285-25 **子ども専用 通話無料**

24 時間 365 日 大阪府

15 歳から 39 歳の若者相談

電話相談 ☎ 06-6866-3032

火～土曜 10:00～18:30 若者支援総合相談窓口

豊中市女性総合相談支援窓口

電話相談・面談 ☎ 06-4866-6822

月・火・木・金曜・第 2 土曜 (祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00
LINE 相談、メール相談フォームは右記の QR コードを読み取りしてください ➡

メール相談
WEB
フォーム



LINE
相談



男性のための電話相談 (対象 10 代～)

電話相談 ☎ 06-6844-9111

第 1～3 木曜 18:00～20:00 / 面接相談 第 4 土曜 ① 14:00～ ② 15:00～ (要予約)
とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ・相談室 (☎ 06-6844-9739)



面接相談
WEB 予約
フォーム

人権相談

電話相談 ☎ 06-4865-3655

月～金曜 9:00～17:00 (一財) とよなか人権文化まちづくり協会