



# 一人きりで悩むより、一度誰かに打ち明けてみませんか

ストレスの感じ方、しんどさは人それぞれで異なります。  
あなたや周りの人の悩みが少しでも軽くなる方法を一緒に探してみませんか。



## いろんなことが重なって、どこに相談すればいいのかわからない

頭の中で考えるだけでは、思いを整理しにくいものです。  
言葉にすることで悩みが明確になり、前に進める一歩になることがあります。  
気軽に相談してください。

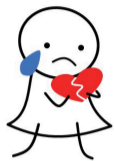


## 「相談してみようかな…」そんな時に



自分のために、あなたの大切な人のために、相談できる場所があります。

相談機関一覧はこちら



## なんだかモヤモヤする 不安な気持ちが続いている

家族や友達に心配をかけたくないという方や、身近に話せる人がいない場合も、相談すると気持ちが少し楽になるかもしれません。

### SNSで話したい

LINEやチャットで相談できる窓口があります。

相談機関一覧「SNSによる相談」



### 電話で話したい

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

3月の自殺対策強化月間中は 24時間相談できます (3月1日9時30分~31日17時)

☎精神保健課 (☎228-7062 FAX228-7943)

# 今月の相談 無料

祝休日は休み(無休 以外) ☎電話相談可

堺市 相談



区役所の相談・法律相談などは区版2ページ

消費生活相談	☎	月~金 9:00~17:00 消費生活センター ☎221-7146 FAX221-2796
DV電話相談	無休 ☎	月~金(祝休日除く) 9:00~17:30 配偶者暴力相談支援センター専用ダイヤル ☎228-3943 上記以外の時間 夜間・休日DV電話相談専用ダイヤル ☎280-2526
こころの電話相談	☎	月~金 9:00~12:00 12:45~17:00 こころの健康センター ☎243-5500 FAX241-0005
40歳以上の方のひきこもり相談	☎	月~金 10:00~12:00 こころの健康センター ☎241-0880 FAX241-0005
49歳以下のひきこもり・不登校・ニート・非行・就労サポート相談	☎	月~金 9:00~17:30 ユースサポートセンター ☎248-2518 FAX248-0723
発達障害相談	☎	月~金・第2土(初回者) 9:00~17:30 発達障害者支援センター ☎275-8506 FAX275-8507
自死遺族の方の相談	要予約	月~金 9:00~17:30 こころの健康センター ☎245-9192 FAX241-0005
犯罪被害者等支援総合相談	☎	月~金 9:00~17:30 市民協働課 ☎228-7405 FAX228-0371
人権相談(LGBTQなど性の多様性の相談を含む)	面接は要予約 ☎	月~金 9:00~12:00 13:00~16:30 人権相談ダイヤル ☎228-7364 FAX228-8070
男女共同参画センター相談(女性差別・DV・子育てなど多様な相談)	☎	火~日 9:00~17:15(21日を除く) 専用ダイヤル ☎FAX224-8888
カウンセラーによる女性悩み相談	要予約	7・14・22・28日 10:00~13:00 14:00~16:00 (7・22日は18:00~20:00) /第1・2・3金 17:00~20:00 男女共同参画交流の広場 ☎236-8266 FAX236-8277
カウンセラーによる男性悩み相談	要予約 ☎	第1・3木 18:00~21:00 /第4土 14:00~17:00
人権ふれあいセンターの相談	☎	総合生活相談 人権相談 火~日 21日(祝日)も実施 9:00~17:30 無料弁護士相談 14・25日、4月11日 13:00~15:00 相談窓口 ☎245-2530 FAX245-2535
堺市社会福祉協議会の相談	☎	ボランティア 高齢者 障害者の生活 月~金 9:00~17:30 堺市社会福祉協議会区事務所(☎FAX区版1ページ) 日常生活自立支援 月~金 9:00~17:30 自立支援係 ☎232-7771 貸付相談 月~金 9:00~17:30 福祉資金係 ☎222-7666
NPO相談	☎	月~金 9:00~17:30/土 10:00~17:00 市民活動コーナー ☎228-8348 FAX228-8352
住宅専門家相談	2~17日に要予約 先着3組	宅地建物取引士(活用) マンション管理士(管理) 22日 13:30~16:15 住宅まちづくり課 ☎228-8215 FAX228-8034 司法書士(相続) 弁護士(法律) 23日 13:30~16:15

教育・いじめの相談 子ども電話教育相談「こころホーン」	無休 ☎	24時間 専用電話 ☎270-5561
子育て相談	区役所の相談 ☎	月~金 10:00~15:00 認定こども園・保育所(園)
子育て・発達相談(12歳以下の子ども)	☎	月~金 10:00~17:00 さかいっこひろば ☎275-7601 FAX275-7609
不妊カウンセラーによる不妊症・不育症相談	☎	18日 13:00~16:00 保健センター 堺市総合福祉会館 (☎FAX区版1ページ)
ひとり親家庭の父母 弁護士法律相談 や寡婦のための相談	☎	第1金・第2水・第3木 14:00~16:30 母子家庭等就業・自立支援センター ☎224-7766 FAX224-7773
里親になりたい方の相談	☎	月~金 9:00~17:30 子ども相談所 ☎245-9197 FAX241-0088
窓口・電話相談	☎	日、英、中国、韓国・朝鮮語、ベトナム語などで対応(オンライン相談はロシア・ウクライナ語を含む)。他の言語はお問い合わせください。
オンライン相談	要予約	生活相談 20・22~24日 10:00~12:00 13:00~16:00 入管相談 22日 13:30~16:30 法律相談 26日 13:30~16:30
行政書士による帰化・入管相談	☎	15日 14:00~17:00 多文化交流プラザ・さかい ☎228-7499 FAX340-1091
中国帰国者の相談室	☎	いずれも 13:30~16:00 第2火 新金岡市民センター1階 第2木 南区役所総務課 第1・3金 泉ヶ丘市民センター1階 生活支援管理課 ☎228-7412 FAX228-7853
労働相談	☎	解雇・賃金未払いトラブル 区役所の相談 月~金 10:30~17:00 ①雇用推進課 ②サンスクエア堺 (②は雇用推進課へ要予約) 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
労働者のための健康相談	要予約	11日 13:00~18:00 サンスクエア堺 9日17:00までに雇用推進課へ要予約
就労相談(求人情報の提供・就職活動のサポート・職業適性診断)	☎	労働者のための健康相談 要予約 月~金 9:00~17:00 堺市医師会事務局 ☎221-2330 FAX223-9609
15~39歳の方と女性の就労相談	☎	就労相談(求人情報の提供・就職活動のサポート・職業適性診断) 区役所の相談 オンライン相談可 月~金 9:00~17:15 ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771 火 13:00~16:00 サンスクエア堺(職業適性診断除く)
生活にお困りの方の生活・仕事相談	☎	15~39歳の方と女性の就労相談 ①個別相談(予約優先) ②オンライン就職相談 要予約 ③堺ハローワークコーナー(職業紹介) 火~土 10:00~19:00(③は18:30まで) ①②③さかいJOBステーション さかいJOBステーション ☎0120-245108 FAX238-4605 月~金 9:00~17:00 ①JOBステーション南サテライト
司法書士による相続などの休日相談	要予約	月~金 9:00~17:30 すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202
行政書士による休日相談	要予約	18日 13:30~16:00 榎文化会館 大阪府行政書士会堺支部 ☎234-3999 FAX247-8109

司法書士による相続などの休日相談 18日 13:00~16:00 司法書士総合相談センター堺 大阪司法書士会堺支部 ☎080-6284-1874 (10~16時)