

# ひとりで悩んでいませんか？

## こんな方、周りにいませんか？

- 表情が暗く 元気がない
- 食欲がない
- イライラしている
- 気分が高揚している
- 不安を訴える
- 怒りっぽい



どう声をかけたらよいのか分からない…  
そんな時はご相談ください。 兵庫県

## こんな悩みで困っていませんか？

- 疲れやすい
- 寝つきが悪い
- 何度も目が覚める
- 食欲がない
- イライラする
- 意欲がない



安心して相談できる  
相談窓口があります 兵庫県

お悩み別に相談機関を載せています。お一人で抱え込まずにぜひご相談下さい。

相談窓口	電話番号	相談日時他
兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火～土曜 9:30～11:30、13:00～15:30
兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金曜 18:00～翌8:30 土・日・祝日 24時間
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日16:00～21:00(毎月10日は8:00～翌8:00)
はりまいのちの電話	079-222-4343	14:00～翌1:00 年中無休
神戸いのちの電話	078-371-4343	月～金:8:30～20:30/ 土・第2,3,4金:8:30～翌8:30/ 土・第2,3,4金が祝日の場合:8:30～16:00・20:30～翌8:30 日・祝:8:30～16:00
ひょうご女性サポートホットライン ～ここふれ～	0120-62-3588	火～土曜 9:00～12:00、13:00～16:00 (年末年始、祝日除く) 女性相談員が対応
LINE公式アカウント 「いのち支える兵庫県」 	友だち追加 はこちら！ 	毎日 18:00～21:30 ※公式アカウントを友だち追加した人に、電話相談用アカウントをご案内します。

## ●こころの相談（電話・面接・個別相談）

相談窓口	電話番号	相談日時他
丹波篠山市	健康課 079-594-1117 社会福祉課 079-552-7102	月～金 8:30～17:15
丹波市	健康課 0795-88-5750 こころとからだの健康 ホットライン(健康課) 0795-82-4707 障がい福祉課 0795-88-5262	
丹波健康福祉事務所 地域保健課	0795-73-3654	月～金 9:00～17:00(保健師による相談) こころのケア相談:精神科医による個別相談(予約制) アルコール相談:精神保健福祉士による個別相談(予約制) 思春期保健相談:公認心理士による個別相談(予約制)

## ●友人関係やいじめ、進路等の相談(電話・メール相談等)

相談窓口	電話番号	相談日時他
ひょうごっ子悩み相談センター	0120-0-78310	24時間、通話料無料、携帯電話可
ひょうごっ子悩み相談センター 丹波教育事務所分室	079-552-6059	月～金 9:00～17:00 ※土・日・祝日及び12月29日～1月3日は休み

## ●働く人の勤務・健康等に関すること

対象地域	相談窓口	電話番号	相談日時他
丹波篠山市	伊丹総合労働相談コーナー	072-710-7090	月～金 9:00～17:00 (伊丹労働基準監督署内)
丹波市	西脇総合労働相談コーナー	0795-22-3366	月～金 9:30～17:00 (西脇労働基準監督署内)

●精神科・心療内科医療機関

所在地	施設名	住所	電話番号
丹波篠山市	兵庫医大ささやま医療センター(精神科)	丹波篠山市黒岡5	079-552-1181 * 初診要予約
	にしき記念病院(心療内科)	丹波篠山市西谷575-1	079-593-1352 * 初診要予約
	岡本病院(心療内科)	丹波篠山市東吹1015-1	079-594-1616 * 初診要予約
丹波市	香良病院	丹波市氷上町香良107	0795-82-7121(代表) 82-7181(受診用) * 初診要予約
	大塚病院(精神科)	丹波市氷上町絹山513	0795-82-7534
	カドノ診療所	丹波市氷上町上新庄536	0795-82-3636 * 初診要予約
	上久下の森診療所	丹波市山南町下滝465	0795-70-6191 * 初診要予約

●不登校・ひきこもり等に関すること

相談窓口	電話番号	相談日時他
ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談	078-977-7555 (無料)	月・水・土: 10:00~12:00、13:00~16:00 (年末年始、祝日除く)
ひょうごユースケアネット 丹波ランチ	090-1900-6932 (相談専用)	NPO法人「結」 月・水・金 10:00~17:00
丹波市子ども・若者サポートセンター	0795-86-7101 080-9890-9611	平日週4日と月2回の土曜 10:00~16:00 市内で巡回相談もあり ※丹波市ホームページやTwitter等SNSにカレンダーやお知らせを掲載中
NPO法人 たんばこども若者支援ネットワークえん	090-1674-3211	メール: tamba.en@gmail.com 相談は随時受け付けます。
たんば生きづらさネット	0795-86-7100	メール: tambahikinet@gmail.com LINE ID: tamhiki01
兵庫県ひきこもり総合支援センター	078-262-8050	火~金: 9:30~11:30、13:00~15:30

●法律関係、多重債務、消費生活に関すること

相談窓口	電話番号	相談日時他
兵庫県弁護士会総合法律センター (丹波相談所)	078-351-1233	(受付時間)月~金 9:30~12:00、13:00~16:00 (特定の相談場所を設けず、 丹波篠山市・丹波市の弁護士事務所で行う兵庫県弁護士会の法律相談)
兵庫県司法書士会たんば支部	0795-74-2024	TEL: 月~金 9:00~17:00 消費者問題・多重債務の相談 会場相談: 柏原住民センター 第3木曜13:30~16:00
兵庫県立消費生活総合センター	078-303-0999	月~金 9:00~16:30 * 各市にも相談窓口があります。

●アルコール、薬物、ギャンブル依存等に関すること

相談窓口	電話番号	相談日時他
NPO法人 兵庫県断酒会	078-578-6312	月~金 10:00~16:00 * 毎週金曜日18:45から丹波篠山市丹南健康福祉センターにて、三木断酒会丹波篠山支部の例会を開催
ひょうご・こうべ依存症対策センター	#7330(なやみされ) 078-251-5515	火~金 9:30~11:30、13:00~15:30 (年末年始、祝日除く)
全国ギャンブル依存症家族の会 兵庫	080-3830-1801	担当: 奥田 全国ギャンブル依存症家族の会: 毎月第1日曜日 神戸市男女共同参画センターあすてっぷKOBE

●遺族支援の会

名称	開催場所	連絡先
兵庫・生と死を考える会 遺族会	神戸市内	URL: <a href="http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi">http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi</a> 電話: 078-805-5306 メール: <a href="mailto:hyogoseitoshi@outlook.com">hyogoseitoshi@outlook.com</a> 参加方法等の詳細については、ホームページでご確認ください
自死遺族の集い わかちあいの会 風舎	神戸市内	URL <a href="https://husya.amebaownd.com">https://husya.amebaownd.com</a> メール <a href="mailto:r-chrosite@yahoo.co.jp">r-chrosite@yahoo.co.jp</a> 参加方法等の詳細については、ホームページでご確認ください
虹玉の会	三田市内	FAX: 079-568-1335 メール: <a href="mailto:mail@nijitama.net">mail@nijitama.net</a> 参加方法等の詳細については上記連絡先にお問い合わせください