

ひとりで 悩まないで



相談窓口一覧

このようにとき	相談窓口名称	電話番号	開設時間
こころの健康 こころの悩み さみしい... 死にたい 誰か助けて 	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980	火曜～土曜（祝日、年末年始を除く） 8：45～17：30
	兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火曜～土曜（祝日、年末年始を除く） 9：30～11：30 / 13：00～15：30
	神戸市精神保健福祉センター	078-371-1900	月曜～金曜（祝日、年末年始を除く） 8：45～12：00 / 13：00～17：30
	自殺予防とこころの健康電話相談（神戸市）	078-371-1855	月曜～金曜（祝日、年末年始を除く） 10：30～16：30
	各健康福祉事務所【保健所】 各市町担当窓口	お住まいの近くにある各健康福祉事務所・各市町担当窓口で相談できます。神戸市の方は各区の保健センターでご相談ください。	
	兵庫県こころのケアセンター	078-200-3010	火曜～土曜（祝日、年末年始を除く） 9：00～12：00 / 13：00～17：00
	ひょうご・こうべ 依存症対策センター	#7330 078-251-5515	火曜～金曜（祝日、年末年始を除く） 9：30～11：30 / 13：00～15：30
労働 人付き合いがうまくいかない 仕事が見つからない ステップアップしたい 	兵庫労働局 総合労働相談コーナー	078-367-0850	月曜～金曜（祝日、年末年始を除く） 9：00～17：00
	ひょうご・しごと情報広場 若者しごと倶楽部	078-366-3731 078-360-6216 (ミドル・シニア世代)	月曜～金曜（祝日、年末年始を除く） 10：00～19：00
	兵庫障害者職業センター	078-881-6776	月曜～金曜（祝日を除く） 8：45～17：00
法律等 法律相談 	兵庫県弁護士会 総合法律センター（神戸相談所）	078-341-1717	月曜～金曜 9：30～12：00 / 13：00～16：00
	夜間法律相談（兵庫県弁護士会）	078-341-9600	第2・4日曜 17：00～21：00
	兵庫県司法書士会 総合相談センター	078-341-2755	月曜～金曜（祝日、年末年始を除く） 9：00～17：00



その他の相談窓口は
こちらをご覧ください。



兵庫県 相談窓口一覧

