

# つながる・支える・いのちと心

- 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
- 原因不明の身体不調

こんな悩みで  
困っていませんか？



- 表情が暗く元気がない
- イライラしている
- 不安を訴える
- 食欲がない
- 身なりにかまわなくなった
- 気分が高揚している
- 怒りっぽい

周りにこんな人  
いませんか？



裏面の相談窓口にご相談ください。  
その他の窓口はQRコードをご覧ください。



LINE 公式アカウント「いのち支える」を  
友だち登録した方に、  
LINE 電話相談の案内を行っています。

～ 死にたくなるほどつらいとき、困ったとき、お電話ください～

- こころの健康相談統一ダイヤル (TEL: 0570-064-556)  
※電話された地域により相談窓口が変わります。
- 兵庫県いのちと心のサポートダイヤル (TEL: 078-382-3566)  
月曜～金曜 18:00～翌8:30  
土・日・祝日 24時間
- 神戸いのちの電話 (TEL: 078-371-4343)  
平日 8:30～20:30  
土曜・第2・3・4金曜 8:30～翌8:30  
土曜・第2・3・4金曜が祝日の時 8:30～16:00・20:30～翌8:30  
日曜・祝日 8:30～16:00
- はりまいのちの電話 (TEL: 079-222-4343)  
年中無休 14:00～翌1:00

※新型コロナウイルス感染症対策のため、各相談窓口の開設時間等が変更されている場合があります。

一人で悩まず、家族だけで抱え込まず、  
その思い、聴かせてください。  
あなたの“声”を待っています。



# 主な相談窓口一覧

2022年4月1日 現在

	相談窓口名称	電話番号	開設時間	内容
こころの健康	兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980	火曜～土曜 8:45～17:30 ※来所相談は要予約 (祝日・年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰相談のうち特に複雑困難なものに対する相談(神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)
	兵庫県こころの健康電話相談	078-252-4987	火曜～土曜 9:30～11:30 13:00～15:30 (祝日・年末年始を除く)	心の悩みや精神的な病気、社会復帰の相談など (神戸市を除く兵庫県内にお住まいの方)
	神戸市精神保健福祉センター	078-371-1900	月曜～金曜 8:45～12:00 13:00～17:30 (祝日・12/29～1/3を除く)	面接相談については、「思春期専門相談」「アルコール・薬物関連医療相談」のみ(要予約、神戸市にお住まいの方)
	神戸市こころのいのちの電話相談	078-371-1855	月曜～金曜 10:30～18:30 (祝日・12/29～1/3を除く)	こころの健康、精神疾患、自殺予防に関する電話相談 (神戸市にお住まいの方)
	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(保健所)、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 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	事件・事故・災害等による PTSD に関する相談・診療(要予約) ホームページ: <a href="https://www.j-hits.org/clinic/">https://www.j-hits.org/clinic/</a>
	ひょうご・こうべ依存症対策センター	#7330 078-251-5515	火曜～金曜 9:30～11:30 13:00～15:30 (祝日・年末年始を除く)	依存症に関するご本人・ご家族のための相談 (兵庫県にお住まいの方)
	ひょうご女性サポートホットライン ～こころふれ～	0120-62-3588	火曜～土曜 9:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	新型コロナウイルス感染症の影響等による様々な不安や悩みをかかえている女性のための電話相談(女性相談員対応) ホームページ: <a href="http://cocofure.com">http://cocofure.com</a>
女性のためのSNS相談 ～こころちゃっと～	HPのみ	火曜～土曜 10:00～13:00 (祝日・12/28～1/3を除く)	新型コロナウイルス感染症の影響等による様々な不安や悩みをかかえている女性のための SNS 相談(女性相談員対応) ホームページ: <a href="https://cocoroachat.com">https://cocoroachat.com</a>	
遺族支援	自死遺族の集いわかちあいの会・風舎	メール・HPのみ	<a href="http://husya.amebaownd.com">http://husya.amebaownd.com</a> ホームページで随時お知らせ	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会 メール: <a href="mailto:r_chrosite@yahoo.co.jp">r_chrosite@yahoo.co.jp</a>
	兵庫・生と死を考える会 遺族会	078-805-5306	毎月第1・3土曜日 わすれな草の会(自死遺族)10:00～12:00 ゆりの会(ご遺族どなたでも)13:30～16:00	家族を亡くして悲嘆にある方だけの会(参加予約は不要) ホームページ: <a href="http://portnet.ne.jp/~seitoshi/">http://portnet.ne.jp/~seitoshi/</a>
	NPO 法人多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス	080-6159-4733	毎日 9:00～20:00	自死遺族との語り合い及び直面する諸問題への支援、自死防止、法的相談
児童虐待・いじめ	兵庫県中央・尼崎・西宮・川西・ 加東・姫路・豊岡子ども家庭センター	189	毎日 24 時間 「児童虐待防止 24 時間ホットライン」	子どもに関する様々な問題についての相談、時間外の緊急性の高い児童虐待等に関する通告や相談 (※各市町の児童家庭相談担当窓口でも相談できます。)
	神戸市子ども家庭センター	078-382-2525	月曜～金曜 8:45～17:30	
ひきこもり	ひょうごユースケアネット ほっとらいん相談(ひきこもり相談)	078-977-7555	月・水・土曜 10:00～12:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)	ひきこもりや不登校等の主に青少年が抱える課題に対する相談
	ひきこもり総合支援センター電話相談	078-262-8050	火曜～金曜 9:30～11:30 13:00～15:30 (祝日・年末年始を除く)	ひきこもりに関するご本人・ご家族のための相談 (神戸市を除く兵庫県にお住まいの方)
DV・性被害等	兵庫県女性家庭センター	078-732-7700	毎日 9:00～21:00	配偶者等からの暴力や性犯罪・性暴力の被害者の精神的負担軽減のための相談
	ひょうご性被害ケアセンターよりそい	078-367-7874	月～金曜 9:00～17:00(祝日・年末年始を除く) ※開設時間以外は夜間休日対応コールセンター (国設置)に自動転送	警察に相談できない性暴力被害者の心身の負担軽減、被害の潜在化を防ぐため、電話相談、面接相談、法律相談、心理相談、同行支援、医療費支援を実施 メール相談: <a href="https://www.supporthyogo.org/yorisoi/">https://www.supporthyogo.org/yorisoi/</a>
	兵庫県立男女共同参画センター イーブン	女性なやみ相談 078-360-8551 男性相談 078-360-8553	月曜～土曜 9:30～12:00 13:00～16:30 (祝日・年末年始を除く) 原則 第1・3火曜 17:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)	相談者がどう生きていきたいのかを自らが選択していけるようにサポート
	妊娠 SOS 相談	078-351-3400	毎日 24 時間(電話・LINE・メール) LINE 相談: <a href="mailto:アカウント@inochinodoor">アカウント@inochinodoor</a> メール相談: <a href="http://ninshinsos-sodan.com">http://ninshinsos-sodan.com</a> 面接: 10 時～16 時 ※原則要予約	「妊娠したかも…どうしたらいい…」 思いがけない妊娠や望まない妊娠等で悩む方のための窓口。 気持ちに寄り添い、必要に応じた情報や適切な支援サービスを紹介。ひとりで悩まないで、あなたに今できることを一緒に考えましょう。
労働	兵庫労働局 総合労働相談コーナー	078-367-0850	月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)	個々の労働者と事業主との間のトラブルのご相談に対する、情報提供やご案内
	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	月曜～金曜 10:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)	大学、短大、専門学校等の卒業予定者(既卒3年以内を含む)及び概ね39才以下の若年求職者を対象とした職業相談、キャリアサポート ミドル世代・シニア世代を対象とした就労相談
	兵庫障害者職業センター	078-881-6776	月曜～金曜 8:45～17:00(祝日・年末年始を除く)	障害者の就職や職場定着に係る相談や支援など
高齢者	認知症・高齢者相談 (県民総合相談センター)	078-360-8477 ※電話相談のみ	10:00～12:00 13:00～16:00 月・金曜 家族の会会員による相談 水・木曜 看護師による相談 (祝日・年末年始を除く)	介護経験者による介護の悩みや心配の相談、看護師による介護方法等に関する相談窓口
法律等	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	弁護士による面談での一般法律相談、弁護士紹介 (来所、要予約、弁護士による面談相談)
	夜間法律相談 (兵庫県弁護士会)	078-341-9600	土曜 17:00～20:00 日曜 17:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)	弁護士と精神保健福祉士による電話相談 解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など
	兵庫県司法書士会電話相談会	078-341-9052	毎週火・金曜 13:00～16:00 ※最終受付 15:45 (祝日・年末年始・お盆期間を除く)	法律相談(不動産名義変更、相続登記、契約トラブル、借金解決、離婚調停手続、成年後見など)

※新型コロナウイルス感染症対策のため、各相談窓口の開設時間等が変更されている場合があります。