

つながる・支える・いのちと心

こんなことで悩んでいませんか？

- 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
- 原因不明の身体不調



周りにこんな人いませんか？

- 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
- 気分が高揚している
- 怒りっぽい
- 身なりにかまわなくなった



裏面の相談窓口にご相談ください。

裏面に載っていない
その他の相談窓口は、
こちらの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。

いのちと心の電話相談・自殺防止電話

～死にたくなるほどつらい時、困った時、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

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。



兵庫県

「兵庫県マスコットはばタン」

主な相談窓口一覧

2020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 (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 (祝日及び年末年始(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)
	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 10:30～16:30 (祝日及び年末年始(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)	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。)		
	各市町担当窓口			
	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・災害等によるトラウマ・PTSDに関する相談(要予約)
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専用)	
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	偶数月の第2日曜(8月除く) 13:30～16:00	自死遺族当事者同士が気持ちを語り合う会 メール: r_chrosite@yahoo.co.jp HP: http://husya.amebaownd.com
	兵庫・生と死を考える会 遺族会	078-805-5306	毎月第1・3土曜日 わすね草の会(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)
	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	兵庫県中央こども家庭センター	078-921-9119	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。)
	兵庫県西宮こども家庭センター	0798-74-9119		
	兵庫県川西こども家庭センター	072-759-7799		
	兵庫県姫路こども家庭センター	079-294-9119		
	兵庫県豊岡こども家庭センター	0796-22-9119		
	神戸市こども家庭センター	078-382-2525 078-382-1900		
	明石こどもセンター	078-918-5726	毎日24時間	
ひょうごこども悩み相談センター	0120-0-78310	毎日24時間(24時間子供SOSダイヤル)	いじめ、不登校、友人関係や進路、体罰だけでなく、子どものSOS全般について、児童生徒や保護者などのための相談	
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・火・水・金・土曜 10:00～12:00 13:00～16:00	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内にお住まいの方)
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せい	078-367-7874	月・火・水・金・土曜 10:00～16:00	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
	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	月曜～土曜 9:30～12:00 13:00～16:30	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
		男性相談 078-360-8553	原則 第1・3火曜 17:00～19:00	
思いがけない妊娠SOS	078-351-3400	電話相談: 月曜～金曜 10:00～16:00 (祝日、12/28～1/4を除く) メール相談: 原則、1週間以内に回答 http://ninshinsos-sodan.com	「妊娠したかも…どうしたらいい…」 ひとりでは悩まず、自分に今できることを助産師と一緒に考える相談	
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	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
		078-360-6216		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)	家族の会会員による相談 月・金曜 10:00～12:00 13:00～16:00 看護師による相談 水・木曜 10:00～12:00 13:00～16:00	介護経験者による介護の悩みや心配事の相談、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	第2・4日曜 17:00～21:00	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
	兵庫県司法書士会総合相談センター	078-341-2755	月曜～金曜 9:00～17:00(祝日、年末年始を除く)	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)